

أحلام ضائعت

أحلام ضائعة

مقالات

دنيا شاكر فارس

الإسكندرية : حسناء للنشر

الطبعة الأولى : ٢٠١٨

ISBN 978-977-6535-18-3

رقم الإيداع : ٥٧٥١ / ٢٠١٨

ديوى : ٨١٤

١٤٠ ص ، ٢٠ سم

---

{ جميع الحقوق محفوظة © }



الإسكندرية ، ج. م. ع

٠١٠١٨٨٣١٣٦١

٠٣/ ٥٧٦٥٧٧٧

المدير العام : عادل أبو الأنوار

---

المراجعة اللغوية : عادل أبو الأنوار

الإخراج الفني : أمير مصطفى

# أحلام ضائعت

"أحاديث حول العلم والواقع"

دنيا شاكر فارس





## مقدمة

لازم تعرف إن كل الناس بتحلم وبتتمنى، بس في فرق بين أحلام كل شخص والتاني إذا كان حلم كويس ولا وحش.

الأحلام جزء من حياة كل واحد فينا وما فيش حد ما بيحلمش ويتمنى حتى لو إنسان فاشل في حياته وملوش أي لازمة في الحياة بس برضه بيحلم.

سألت نفسك أنت بتحلم ليه والأحلام اللي بيبقى نفسك تتحقق دي إيجابية وللا سلبية؟..... مستغرب؟

أيوه... أكيد مش كل الأحلام اللي نفسك إنها تتحقق هتبقى إيجابية، ودة اللي هتعرفه في كتاب "أحلام ضائعة"

ليه الكتاب اسمه أحلام ضائعة؟ هي في أحلام بضيع مننا ولا إيه بالضبط؟

أجاوبك أنا...

المقصود من كلمة ضائعة إن في أحلام مش بتيجي في بالننا المفروض على أي شخص طموح إنه يتمناها أو في أحلام أنت بتتمنى إنها تتحقق بس مش عارف إزاي تحققها...

ددة موضوع الكتاب عبارة عن أحلام ممكن مش موجودة في بالك أو أحلام موجودة في بالك ومش عارف تحققها.

موجود في كتاب "أحلام ضائعة" أربع أماكن فيهم أحلام مهمة: أول مكان طبعا اللي عشت واتربيت فيه (المنزل) ودة طبعا أهمهم.

تاني مكان (المدرسة) اللي بتروح عليه بعد أما تكبر شوية وغالبًا بتقضي فيه أجمل سنين حياتك، وفي المكان ده قسمنا الأحلام للطلاب والمدرسين وكمان قسمنا الطلاب لفاشلين ومتفوقين وفائقين.

تالت مكان (مقر العمل) أما بتخلص دراسة بعد الكلية المفروض إنك بتشتغل، لو لسة مستجد في الشغل اعرف إن الكتاب دة هيفيدك، إنما لو قديم وخبرة ممكن تقرا الكتاب تسلية بدون استفادة بس أكيد هتطلع بمعلومة جديدة... أنا متأكدة.

رابع مكان والأخير اللي كل البشر مشوا فيه قبل كدة (الشارع) تأكد إن في حاجات باعملها أنا وأنت في الشارع مستفزة ولازم ناخذ بالناس منها ونقلل من عملها لأنها بضايق ناس تانية.

الكتاب عبارة عن شوية معلومات لازم تعرفهم وأحلام لازم تفهمها وتعرف أهميتها في حياتك وخطوات بتمشي عليها علشان يتحقق اللي بتمناه.

اعرف إنك بتقرا كلام على ورق وأنت اللي بإيدك هتنفذ كل خطوة وكل كلمة.

الكتاب مكتوب باللغة العامية المصرية للتيسير وعلشان تحس إنني باكلمك أنت في الوقت اللي بتقرا فيه ويأثر فيك أكثر.

الكتاب دة مهم لكل الناس

للطالب

للمدرس

للي بيمشي في الشارع

لأي حد....

عايز يحقق حاجة في حياته

عايز يبقى فخور بنفسه

عايز يبقى ناجح

عايز يبقى متميز

عايز حياة

## في الأسرة

مفهوم الأسرة بوجه عام هو جماعات صغيرة ذات أدوار أو مراكز اجتماعية زي الزوج أو الابن أو الابنة يربطهم رباط الدم أو الزواج أو التبني، ومن الممكن إن تشتهر الأسرة بصفة معينة زي التسامح أو الniceness وطبعًا بتسأل نفسك اشمعنا الطيبة اللي اتكتبت باللغة الإنجليزية؟ علشان تاخذ بالك إن من الممكن إن أحد أفراد الأسرة يتميز بصفة مش موجودة في الأسرة كلها زي ما اتميزت كلمة الطيبة... ودلوقتي هنعرض بعض الأحلام اللي ممكن مش موجودة في مخطط أي فرد في الأسرة:

## حلم السيطرة:

عند أي شخص في البيت حلم السيطرة، وغالبًا بتجعل الشخص يتميز بالسلبية زي سيطرة الرأي، يعني إن أحد أفراد الأسرة يفرض رأيه على الجميع ومش بيشاركهم في موضوع ما، وتحل بالمناقشات بشكل إيجابي ومش بالعنف والعصبية والهيمنة، من أمثلتها سيطرة الوالدين على الأولاد في مستقبلهم وإجبارهم على دخول مجال هما مش عايزينه، ودة بيؤثر على الأولاد في عدم إبراز مواهبهم المدفونة اللي بيحتاجها العالم، وفيه برضو مفهوم خاطئ عند الناس بيعتقدوا إن اللي بيتميز بالسيطرة إنه شخص عنده صفة عظيمة ومستحبة، ولكن هو بيمتلك صفة سيئة أحيانًا تحول البيت لحالة من الغضب والسخط على تصرفاته؛ علشان الشخص اللي عنده صفة السيطرة يحب تملك الشيء ومش بيحب التعاون والمشاركة، ويحب الانفراد بالرأي ودة بيؤدي لنتائج وخيمة... لازم معالجة حب السيطرة من البداية بالحد من ردود الأفعال المتوقعة علشان نواجهه محبى السيطرة على الغير، ولا يمكن إن تكون السعادة في الحياة بالسيطرة وإنما بالتعاون والتبادل.... ولكن أصحاب العقول المتخلفة اللي بيعتقدوا إن السيطرة على الأشياء الجماعية اللي بيستفيد منها كل الناس هي سر السعادة، ويقال إن فتاة أخذت إجازة من عملها وعندما عادت

وجدت أصدقاءها في العمل ومديرها لم يحدثوها ولم يجاوبوها على سبب ذلك، وذات مرة قال لها أحد زملائها إن مدير العمل هو الذي يريد ذلك منهم، وإذا قام أحد بمخالفة ذلك فعقابه هو فقد وظيفته، وذلك بسبب إن مدير العمل يتصرف بحب السيطرة، ونتيجة ذلك إن الفتاة استقالت. وقال الخبراء إن الحل في هذا الموضوع مثل ما فعلته الفتاة وهو الحل الأرجح.

## حلم ارتفاع المستوى:

تعليمياً:

حلم أي أسرة إن تكون مثالية في التعليم وعندها خبرة في الحياة، وإنها تكون جميع أفرادها في مستوى عالي من التعليم، ودة يرجع لانخفاض أو زيادة مستوى التعليم داخل الأسرة للظروف المادية اللي بتختلف من كل أسرة لأخرى، فإذا كانت الأحوال المادية كويسة فهيقدر الأب والأم على تعليم أولادهم، ولكن إذا كانت الأحوال المادية ضعيفة، فسينتج عدم تعليم أفراد الأسرة اللي بيؤدي إلى اتجاه الأطفال للعمل في أي مجال مش بيحتاج لتعليم، ودة بيرفع من مستوى الأمية وبيؤدي إلى تدنى المجتمع. كما رأينا من السطور السابقة إن انخفاض مستوى الأسرة من حيث الماديات ليه أبعاد عميقة وكبيرة، ويجب معالجة أصل الموضوع وهو زيادة دخل الأسرة لتوفير التعليم وتوفير عمالة وتقديم المجتمع.

ملحوظة:

كل حاجة لهما نسبة بتأثر في ارتفاع مستوى التعليم، الفلوس لهما نسبة والأسرة لهما نسبة تأثير والتربية لهما نسبة.

والمفروض على كل شخص عايز يوصل إنه يتعلم يعرف كيفية المعرفة قبل قرار المعرفة؛ علشان يتحرك في المسار الصواب ومايفكرش في التعب علشان مايبأس.

اللي عايز يوصل لحلمه يركز على مستقبله وخاصة في مستقبله التعليمي، لا يهمله تعب ولا تقف أمامه معوقات ويتحلى بالعزيمة والإصرار.

ولازم يوصل لأي فرد إنه لو مش هيطور من نفسه ومن تعليمه ويجتهد علشان يوصل للأفضل هيوواجهه كثير من الصعوبات في مستقبل فاشل متدني، ولكن إذا طور تعليمه سيرفع من منزلته ومكانته، وإذا كان لديه طموحات شخصية مثل الشهرة والمال هينالهم إذا اجتهد وسعى. ومن المشكلات اللي بتمنع الفرد يصل لطموحاته (الخوف):

ومن وجهة نظري الخوف بيمثل عقبة حقيقية علشان نوصل للي إحنا عايزينه، مثال بسيط عند خوف الطالب من الامتحانات يسبب لى التوتر وهيتحول لإنسان فاقد القدرة على توصيل المعلومة، وسبب الخوف هو عدم الثقة في النفس، ولازم نتغلب عليه عن طريق تطور الذات بالعلم أو بحرفة.

نفسياً:

في كل أسرة يرى الأب والأم إن الرعاية الاقتصادية أو الاجتماعية أو الصحية أهم شيء يجب توافره عند الأبناء، ولكن بعض الأسر بهملوا الرعاية النفسية، ولكن من وجهة نظري إن الرعاية

النفسية قبل كل شيء، وإذا توافرت من الممكن إن يرضى الفرد بعدم وجود أي شيء آخر.

ويرى علماء النفس إن الأسرة المتكاملة ليست تلك التي تكفل لأبنائها الرعاية الاقتصادية والصحية فحسب، بل هي الأسرة التي تكفل لأبنائها الرعاية النفسية.

ولتحسين نفسية الأبناء يجب توفير الآتي:

الهدوء:

وهو غالبًا ما يجعل الابن أو الابنة يسبح بخياله أكثر لينتج شيئًا خارقًا للعادة ومميزًا، وإبداعات وأفكار ماجتس في بال حد قبل كدة... ويستفاد منها العالم كله.

## الاحترام:

كثير من الأسر تعتقد إن الاحترام من الأصغر للأكبر، ومش بيعترفوا إن من الضروري احترام الكبير للصغير برضو وعدم إهانته علشان يكون قوي الشخصية ويعرف إن حياته مش هتنجح إلا بالاحترام ومش هيحقق إنجاز في حياته إلا باحترام، ومش هينال رضا والديه إلا بالاحترام.

ويوجد للأسف في زمننا هذا أم أو أب بيعتبروا أولادهم مسخرين لهم للعمل وماعندهم مش في قلوبهم العطف نحو أبنائهم.

## عدم العنف:

أساليب العنف أصبحت منتشرة، بيعتقد بعض الناس إن الأبناء مش هيفهموا إلا بالضرب والقسوة... ولو اتعودوا على كدة هيكونوا ضعفاء الشخصية وماعندهم مش رأي في أي شيء.

## الاهتمام:

لانتشار مواقع التواصل الاجتماعي زي الفيسبوك وغيره من البرامج بيتجه الأب أو الأم للمواقع دي للتسلية وإهمال الأبناء، وهما طبعًا محتاجين الاهتمام بهم وخاصة وهما في سن المراهقة، إن اهتمام الوالدين بالأبناء في السن دة هو أساس التربية وبناء الأبناء على الطريق المستقيم.

لتحسين نفسية الأب والأم:

لازم اتباع خطوة واحدة فقط وهي الإرضاء:

سواء كان في المساعدة المنزلية أو المادية أو غيرها، فالإرضاء هو العامل الأساسي اللي لازم يتبعه الأبناء تجاه والديهم، وهو كافي لسعادة الأب أو الأم بأولادهم، والإرضاء ليس بشكل سطحي فقط، ولكن يجب إن يكون محبة في قلوب الأبناء للوالدين.

## حلم نجاح الحياة الزوجية:

في أساليب يجب اتباعها لنجاح العلاقة الزوجية وهي:

الاحترام:

في التعامل:

في أزواج كثيرة مش بيوعي يوم إلا ويحصل مشكلة بسبب عدم الاحترام؛ علشان بيستخدموا ألفاظ خارجة تجرح شعور الزوجة أو الزوج يقول "مارك توين": قد يؤلمك العالم أجمع ويسعدك شخص واحد، ذلك الشخص هو نفسه الذي قد يؤلمك ويعجز العالم كله إن يسعدك. فيحاول أحدهما إسعاد الآخر واحترامه".

في الرأي والفكر:

دي بقى مشكلة خطيرة بتسبب فشل علاقتهم الزوجين، وهي تسفيه رأي أحدهما، ومنتشر في المجتمع المتخلف إن أحد الزوجين بيكون متعلم والتاني ماكملش تعليمه، وبتكون حياتهم قائمة على تسفيه رأيه وفكره ومعايرته بإنه ماكملش تعليمه بس.

كمثال للاحترام بين الزوجين

الدكتورة هبة قطب: أنا وزوجي لا نتخطى سقف الاحترام المتبادل في علاقتنا، ٢١ عامًا من السعادة والحب المستمر حصيلة زواج الدكتورة هبة قطب استشارية العلاقات الزوجية من الدكتور هشام عادل، أستاذ طب وجراحة العيون في جامعة القاهرة. لم يغب التفاهم يومًا عن عش الدكتورة هبة قطب مع زوجها، ولم تحمل خلافتهما الطائفة أي تجاوز لا باللفظ ولا بالفعل، ويعود الفضل في ذلك، بحسب قطب، إلى حرص كليهما على عدم تخطي سقف الاحترام في علاقتهما، وإلى إتقان الدكتورة هبة لفن إدارة الخلافات الزوجية، مؤكدةً إن ذلك أحد أسرار سعادتهما. وتلفت إلى إن السعادة الزوجية مرتبطة بالتنشئة والتربية، وتوضح: «ربتني أمي على ضرورة احترام الزوج مهما كان قدر المرأة، وعلى أنه يجب إن أمنحه قدره، ولو في أبسط الأمور. طبقت ذلك في حياتنا العملية والزوجية والشخصية، فحتى أزيائي أستشيريه فيها، فأنا حريصة على اقتناء الألوان المحببة إليه. وفي العمل أستشيريه في بعض القرارات وهو كذلك، وهذا الأمر يخلق نوعًا من السعادة لكليتنا. أما في الواجبات الأسرية فاستشارته لا بد منها وله الكلمة الأولى، وإن اختلفنا نناقش بالعقل والمنطق ونعود إلى شرع الله، فلا يجد أي منا غضاضة في التراجع عن رأيه إن كان رأي الآخر أكثر صوابًا». وتتابع: «علمتني أمي إن المرأة يجب إن تعد طعام زوجها بنفسها، وألا تسمح بوجود طاهٍ في منزلها، حتى لو كانت رئيسة

جمهورية. وكان لها دائماً كلمة مأثورة ترن في أذني كلما فكرت الاستعانة بطاهٍ في العزومات الكبرى، فكانت تقول لي: «عندما يعجب ضيوفك بالطعام هل سيشكرونك أم يشكرون الطاهي؟»، وبالتالي حتى الآن أنا حريصة كل الحرص على إعداد العزومات بنفسني، حتى لو تجاوز عدد ضيوفنا ٥٠ فرداً، وألاحظ دائماً إن ذلك مدعاة فخر زوجي أمام الضيوف، مما ينعكس علينا سعادة». تشير الدكتورة هبة أيضاً إلى إن تنشئة زوجها لها عامل كبير أيضاً في سعادتهما، وتقول: «أعشق حماتي، فهي امرأة في منتهى الرقي أهدتني رجلاً يقدر زوجته، فحماتي أستاذة في كلية الطب، وربت زوجي على إن المرأة لها كل الاحترام، وهي ليست خادمة في المنزل وإنما إذا قامت بشيء من الواجبات المنزلية تكون متفضلة وليست مجبرة على ذلك. وبالتالي لا يطالبني هشام بتحضير كوب من الشاي أو فنجان من القهوة، وهو ما يجعلني أشد حرصاً على إن أسارع وأقضي طلباته بنفسني، لأنني أجد في ذلك نوعاً من التقدير والدلال له، حتى وإن توافر لدينا عشرات الخادמות، فأسارع إلى الاستيقاظ قبله حتى أحضر له الإفطار والقهوة، وأسارع في مواعيد تناوله للشاي إلى إعداده بنفسني، وهذا يجعله دائماً ممتناً لي ومقدراً لجهودي». وتضيف الدكتورة هبة إن المرأة يجب ألا تنشغل عن زوجها مهما كانت مسؤولياتها كبيرة، خاصة في الواجبات العائلية المرتبطة بعائلته، وتقول: «الرجال يفكرون بطريقة مختلفة عنا، ولا

ينتمون إلى الواجبات العائلية وسط انشغالهم اليومي بالعمل، وبالتالي يجديني مبادرةً إلى دعوته للقيام بواجباته تجاه عائلته، سواء كانت زيارة مريض أو زيارة لمباركة عرس أو مولود جديد. وكذلك لا يحمل هم هدايا الزيارات ولا يفكر فيها، إذ يجديني دائماً أحضرها، وبالتالي هو يشعر بأنني أخفف عبئاً كبيراً عنه، مما يجعله أكثر سعادة وامتناناً».

في النهاية تقول استشارية العلاقات الزوجية: «أدوات السعادة الزوجية بسيطة جداً، لكنها مرهقة في التنفيذ، لذا يجب إن يتحلى كلا الطرفين بالصبر وطول البال، لأن الثمار تستحق المجهود».

### التعاون:

للأسف في معظم الأسر تقوم الزوجة بكل شيء وأحياناً تعمل لتوفير دخل للمنزل، وما فيش تعاون بين الزوج والزوجة.

وإذا بحثنا نجد إن في الدول الأوروبية مساعدة الزوج للزوجة هي من شروطهم لنجاح حياتهم، ولكن للأسف في مجتمعنا حالياً يعتبر إن الزوجة لو قامت بتوفير كل شيء في المنزل لوحدها دة بيعبر عن مهارة الزوجة ومن وجهة نظري إن دة بيعبر عن تحقيرها لنفسها ولازم تعرف إن عندها حقوق ماتسهاش، مش علشان نظام المجتمع والعادات الخاطئة.

وفي العكس ولكن بيحصل نادراً إن الزوج اللي بيقوم بكل شيء حتى تربية الأبناء، أما الزوجة فبتقوم بالترفيه عن نفسها معظم الوقت ومش بتهتم بزوجها ولا أبناءها.

ويجب حدوث مناقشات بين الزوجين لو حصل خلاف على الموضوع دة، وهو إنه ينتهي بتقسيم أعمال المنزل أو بحل يرضي الطرفين أو ينتهي بانفصالهم.

### الانتماء والصدقة:

كل من الزوجين لازم يحافظوا على الانتماء للكيان الأسري والحفاظ على الحياة الزوجية السعيدة.

والصدقة هي أهم كل ما يجب اتباعه، فهي الاحترام المتبادل والانتماء والتعاون، وتعني عدم وجود تعامل رسعي بين الزوجين.

الأساليب التي تؤدي لدمار الحياة الزوجية:

قسمها العلماء إلى:

- ١ البناء الفارغ وهو عدم التواصل بين الزوجين فكرياً.
- ٢ ضم عضو جديد في الأسرة دون ترتيب سوف يؤدي إلى الخلافات المستمرة وإنهاء العلاقة الزوجية ببطء.
- ٣ عمل المرأة وكيفية صرف ميزانية المنزل.
- ٤ الزواج الذي ينشأ عن طمع أو كسب مادي.
- ٥ الزواج المبكر قد يسبب مشاكل وخيمة لعدم نضوج أحد الزوجين فكرياً لإدارة المنزل أو التواصل العقلي مع الطرف الآخر.

## حلم الترابط الأسري:

الترابط هو علاقة وثيقة بين الأب والأبناء أو الزوجين أو بين الأبناء أو الأم وأولادها تقوم على وجود روح الانتماء بينهم وتعتمد على الوالدين لينمو الاحترام والمحبة بين كل أفراد الأسرة.

### أهمية الترابط:

الترابط بين الزوجين يجعل الأبناء في نفسية جيدة وخاصة الذكور؛ علشان يعرفوا المكان المناسب لإخراج طاقتهم. والترابط يجعل الأبناء يحسوا بالأمان والاطمئنان على حياتهم المستقبلية.

-إن قوة البحر سببها يكمن في ترابط قطرات الماء ببعضها البعض، كذلك الأسرة عندما يترايط أفرادها تكون بذلك القوة، وأي شخص سيكون هدفه هدم أسرة ما سيتراجع فوراً عن هذا القرار.  
(المؤلفة)

## لتوفير الترابط المناسب لأبنائك:

كن قدوة لأبنائك:

أما يشوفوك ولادك وأنت بتزور أصحابك أو عائلتك هيعملوا زيك أما يكبروا. حاول تتحلى بالصفات اللي تنمي وتأسس الأبناء، ولازم يشوفوا إزاي بتعامل زوجتك باحترام ومحبة ومش أساسها المشاكل والخلاف.

توجد دراسة ألمانية تؤكد إن "نشأة الأطفال في جو أسري مترابط ناشئ عن المحبة تعد من عوامل الطفولة السعيدة"

عندما تنصح أولادك بعمل شئ لابد إن تكون أنت نصحت نفسك أولاً به. ولازم تكون قدوة بالأفعال وليس بالأقوال فقط علشان يقتدى بالنصيحة منك.

## المودة والاحترام داخل الأسرة:

اكتساب الصفات النبيلة دي أساس الترابط الأسري، وتعتمد على الوالدين أولاً في وضع الحب في قلوب الأبناء يعني حيمهم لبعض وحب الأبناء لوالديهم، وإنهم يحترموا بعضهم وإن محدش يسفه من رأي أخوه أو يسفه من حلمه وطموحاته الشخصية، لازم إنهم يقوموا على تبادل أفكارهم ويزرع الوالدين في أبنائهم روح الصداقة، وبرضو أما تبقى روح الصداقة بين الأبناء والوالدين تكون علاقتهما أكثر صدقًا وبيكونوا أكثر تكلماً للوالدين.

## الاجتماعات العائلية:

من الأسس المقدسة تجمع الأسرة على شكل مناقشات في أحد مشاكل البيت أو على شكل مجموعة من النصائح، وغالبًا يبقى يوم الجمعة "أجازة الجميع"، من وجهة نظري إن أهم موضوع لازم عمل حديث طويل فيه هو العبادة والصلاة والصوم والتوجه إلى الله ونصح الأبناء إن التقرب من الله هو سر نجاح حياتهم، وإنهم مش هيقققوا أي عمل ناجح أو يحققوا هدفهم إلا بالتقرب من الله وغرس الإيمان بالله في قلوبهم.

ومن أهم الصفات اللي يجب إن تتحلى بها الأسرة هي سيادة الروح الدينية بينهم القائمة على التعاون والمحبة والاحترام.

## معرفة أصدقاء أولادك:

من وسائل الاطمئنان على الأولاد بطريقة غير مباشرة هو معرفة الأصدقاء ومعرفة سلوكياتهم وأخلاقهم إذا كانت تضر أبناءك أم تحسنها، والاهتمام بالأبناء ومعرفة أصدقائهم يزود من الترابط بين الأبناء والوالدين.

لازم تعرف إن ولادك محتاجينك ومستعدين يعملوا أي حاجة علشان تبقى معاهم، ودي قصة صغيرة جدًا بتوضح اللي بقوله:

دخل الطفل على والده الذي أنهكه العمل، فمن الصباح إلى المساء وهو يتابع مشاريعه ومقاولاته، فليس عنده وقت للمكوث في البيت إلا للأكل أو النوم.

الطفل: لماذا يا أبي لم تعد تلعب معي وتقول لي قصة، فقد اشتقت لقصصك واللعب معك.

فما رأيك إن تلعب معي اليوم قليلاً وتقول لي قصة؟ الأب: يا ولدي أنا لم يعد عندي وقت للعب وضيق الوقت، فعندي من الأعمال الشيء الكثير ووقتي ثمين.

الطفل: أعطني فقط ساعة من وقتك، فأنا مشتاق لك يا أبي. الأب: يا ولدي الحبيب أنا أعمل وأكدر من أجلكم، والساعة التي تريدني إن أقضيها معك أستطيع إن أكسب فيها ما لا يقل عن ١٠٠ جنيه، فليس لدي وقت لأضيعه معك، هيا اذهب والعب مع أمك. تمضي الأيام ويزداد انشغال الأب، وفي أحد الأيام يرى الطفل باب المكتب مفتوحاً فيدخل على أبيه.

الطفل: أعطني يا أبي خمسة جنيهات.

الأب: لماذا؟ فأنا أعطيك كل يوم فسحة ٥ جنيهات، ماذا تصنع بها؟ هيا أغرب عن وجهي، لن أعطيك الآن شيئاً.

ينذهب الابن وهو حزين، ويجلس الأب يفكر في ما فعله مع ابنه، ويقرر إن يذهب إلى غرفته لكي يراضيه، ويعطيه الخمسة جنيهات.

فرح الطفل بهذه الجنيمات فرحًا عظيمًا، حيث توجه إلى سريره ورفع وسادته، وجمع النقود التي تحتها، وبدأ يرتبها!

عندها تساءل الأب في دهشة، قائلاً:

كيف تسألني وعندك كل هذه النقود؟

الطفل: كنت أجمع ما تعطيني للفسحة، ولم يبق إلا خمسة جنيمات لتكتمل المائة،

والآن خذ يا أبي هذه المائة جنيه وأعطني ساعة من وقتك!!!!!!!!!!!!!!

## حلم كسر الروتين الأسري:

حلم كل أسرة تغير من الأشياء المكلفة بها يوميًا، ولو فرد من الأسرة زعم وأصر على تغيير الأشياء الروتينية هيفعل ويقوم بتغييرها؛ علشان لازم إحنا اللي نغير حياتنا ما حدش هيبجي ويقول لي يلا علشان آخدك تغير حياتك، شيء لا يعقل إذا شخص مُصر على إنه مش هيعيش لحظة ملل في حياته هيعمل دة علشان يعرف كويس جدًا إنها مش هتتغير إلا بيه وبأعماله وأفكاره اللي لو ابتعد عن الملل هيطلع أفكار وإبداعات مدفونة بداخله بيحتاجها العالم.

وفيه كتير من الأشخاص قرررو يكسرو الروتين وماضيعوش وقت فراغهم ومنهم:

امرأة معاقة وكفيفة وصماء اسمها "هلين كليز" وهي كاتبة مشهورة!!!

وكانوا يسألونها كيف وصلت إلى هذا النجاح وروضت التحديات وأنت بهذه الحال ..؟

فكانت ترد عليهم وتقول:

"الحياة عبارة عن مغامرة جريئة أو لا شيء"

ثالثاً:

لاستغلال وقت الفراغ.. أو كسر الروتين.. إن أضع برنامج رياضي يومي

أو أتعلم لغة أو مهارة جديدة أضيفها إلى خبراتي وتجاربي.. أفضل من إن أكون محترفاً في ترديد كلمات الملل والإحباط.. أليس كذلك؟؟

وتذكر:

أنك ستعيش عمراً واحداً وحياة واحدة..

فهل ستعيشها بملل وطفش وزهق؟ أم بسعادة؟؟

لك الخيار!!

## طرق للتخلص من الروتين والملل المنزلي:

أول خطوة الابتعاد عن الأشخاص اللي بيحولوك لإنسان فيه كتلة من الإحباط ومش بيتكلموا إلا في إن الحياة كئيبة جداً ولازم إن نعيشها زي ما هي، ولكن لازم إنهم يعرفوا إن الحياة هتبقى كئيبة فعلا إذا هما فضلوا فيها مش بيعملوا حاجة غير إعطاء الطاقة السلبية لأي شخص كأنه يقدم له هدية.

تزيين الأعمال الروتينية بنجعلها بشكل أجمل زي الأعمال الروتينية اللي بتقوم بها ربة المنزل.. من الممكن سماع الموسيقى اللي بتفضلها أو تقوم بحركات رياضية وهي بتعمل الأشغال الشاقة اللي بتعملها كل يوم علشان تحس بالمتعة في الأعمال المعتادة دي والواجب عليها عملها يومياً.

اتعلم التخطيط للأهداف؛ علشان قضاء سبع ساعات في التخطيط بأفكار وأهداف واضحة أحسن وأفضل من قضاء سبعة أيام بدون توجيه أو هدف عارف إنني عايش علشان أحققه.

لازم نفكر إحنا عايشين ليه؟

بناكل ونشرب ونسمع أغاني ونتفرج على المسلسلات وبس؟

إيه المفيد اللي في الدنيا بتاعتنا؟ قبل ما نروح الآخرة عملنا إيه نرضى ضميرنا بيه؟

دلة لو كان أصلاً عند الناس ضمير، لازم نفكر في حاجة نعملها نبقى ناجحين، الحاجة دي لنفسى، قبل ما نقول أنا هعمل علشان أبقى مشهور والناس تتكلم عني... "النجاح ليك مش للناس".

فكرتتعلم لغة جديدة؛ إيطالي، ألماني، أسباني، والمنتشر تعليمه حالياً الكوري والصيني، حاجة مش وحشة، هي فكرة جديدة علشان تطور إمكانيات أي شخص علشان قتل الملل والروتين.

محتاج أشترى هدموم أتعلم الكروشييه مثلاً أو الخياطة، منها توفير لميزانية المنزل ومنها كسر الروتين.

الجلوس مع الأسرة والتحدث معهم بدون عنف وتبادل الأفكار، دلة بيحسن من نفسية أفراد الأسرة.

ملل المذاكرة:

أنا زهقت.. واتخنقت.. إمتى الدراسة هتخلص وتيجى أجازة الصيف؟

حلم كل طالب في أجازة الصيف، ولكن من الممكن الاستمتاع بالذاكرة عن طريق عمل مقارنات وتلوين العناوين والكتب، وعمل أغاني للحفظ، وأي طالب عنده قدرة اختراع أي فكرة ييحبها للاستمتاع بالذاكرة، وشرط إنه يعمل دة حاجة واحدة بس (إنه يقرر).

ممارسة هواية مفضلة زي الرسم، ولو مش متوفر الإمكانيات ممكن أنت اللي تعمل بالحاجات اللي موجودة في المنزل، زي الألوان المائية طريقة صنعها: هي معلقة نشا ومعلقتين من الكربونات ومعلقة خل وألوان طعام، أظن إن المكونات دي هتكون متوافرة في المنزل وبستخدمها ربة المنزل.

ممكن أشترى حاجة جديدة في المنزل زي قطعة أثاث أو تغيير ألوان المنزل لكسر الروتين.

إذا كنت من محبي القراءة ابحث في الإنترنت واقرا في مجالات ومواضيع ماتعرفش عنها أي معلومة، اقرا عن أحوال بلدك أو كوّن معلومات عامة علشان تثقف نفسك.

وإذا اتعلمت شيء علمه لغيرك علشان يستفيد الجميع، وعلشان يحسوا طعم الاستفادة وتثقيف النفس... ممكن إنهم يعملوا زيك.

كن اجتماعي، اتكلم مع جميع الناس وتبادلوا الأفكار واقضوا لحظات من المرح والمتعه علشان تقتل الروتين.

## حلم التوفير في المنزل:

التوفير يبحق السعادة بين أفراد الأسرة علشان بعض الأسر بتبقى مشاكلها على إن الزوجة والأولاد مسرفين ومش عارفين نعمة المال، وعلشان نكسر المشكلة دي في بعض الأمور يجب اتباعها علشان نقلل من الأسراف المبالغ فيه وعلشان نحقق التوفير.

### إزاااااي نوفر في المنزل:

١- استبدال الأسواق المحلية بدل من الأسواق الكبرى، بتكون أقل سعراً من الأسواق المشهورة، ومافيش مانع إن يكون متوافر المال بشكل جيد ونذهب إلى الأسواق المحلية للتوفير، ونحاول مانعملش مشكلة ودة هيكون سبب السعادة في البيت وخصوصاً الزوج.

٢- التخطيط للمبالغ اللي هنصرفها في الشهر أو كل أسبوع، واستثمار الباقي، أو نشترى حاجة جديدة في البيت علشان نغير من الشكل المعتاد، أو شراء احتياجات إضافية أو استخدامها للتزده، الأطفال لازم يتزهوا من وقت للتاني علشان مايحسوش بالملل.

٣- لا تطاوع نفسك فوزًا... لازم تفكر الأول يمكن يكون الحاجة اللي تشتهي نفسك ليها مش مفيدة.

٤- تسوّق بذكاء، لوروح محل اشترى المستلزمات بس، في ناس بيروحووا وبيشترخوا حاجات مش عايزينها أصلا، ودة سببه إنهم ماكتبوش الحاجات اللي هما محتاجينها.

٥- الصدقة... قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما نقص مالٌ من صدقة"، إذا تصدقت فسيأتيك المال من حيث لا تدري، ولأزم تعرف إن عمر ما الصدقة هتقلل من فلوسك أبدًا، دي كمان هتزوده.

٦- عايز توفرتابع العروض في المحلات أيًا كانت ملابس أو غذاء أو أثاث منزلي.... إلخ

٧- الرياضة في المنزل... مش من الضروري إن إحنا نشترك في النوادي أو غيرها، في وسائل متقدمة زي الإنترنت ممكن تستخدمه في إنك تدور على فيديوهات علشان تتعلم ممارسة تمارين الصباح بدون تكلفة.

٨- التوقف عن التدخين إذا كان الشخص مش بيهمه صحته، بس أعتقد بيهمه توفير المال، لو فكر شوية هيلاقى إنه يوقف التدخين ليه فوائد أكثر من إنه يدخن.

٩- حافظ على الحاجة اللي عندك، في ناس مستهترين باللي عندهم مش بيهمهم أي حاجة لو اتكسرت علشان هما عارفين إن في شخص هيشترى لهم غيره، وهنا بقى دور الأب والأم علشان يمنعوا ولادهم من التفكير في الموضوع دة.

١٠- "اصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب" على كل أم أو أب أو ابن أو ابنة الابتعاد عن المثل دة تمامًا، ودة أهم شرط للتوفير. قبل ما تعمل كل دة لازم تراجع نفسك وتساءل نفسك: هل أنا قادر أوقر من فلوسي؟

## مثال قصة كيم:

في أحد دورات "ديفيد باخ" والتي كان محورها الاستثمار، وبينما لم يكن قد تبقى على نهاية اللقاء سوى ربع ساعة، رفعت فتاة شابة اسمها "كيم" يدها وقالت: "إن أفكارك يا ديفيد رائعة كنظرية، على أنه لا علاقة لها بالواقع. إنك تجعل الأمر في غاية السهولة، تُحاضر لمدة ساعة عن سهولة توفير المال، لكن ذلك في الحقيقة من المستحيلات، إنك تتحدث كما لو إن توفير خمسة إلى عشرة دولارات يوميًا أمر مفروغ منه! وذلك غير ممكن بالنسبة لي، إنني أعيش من الراتب وأنا أنتظر حلوله بكل شوق، فكيف يمكن لي إن أوفر من خمسة إلى عشرة دولارات في اليوم!

إن ذلك ليس واقعيًا أبدًا" ..

فهزّ جميع الحاضرين رؤوسهم مؤيدين ما قالته "كيم"

ماذا تتوقعون إن يكون رد فعل المدرب ديفيد حينها؟ فهذه الفتاة يمكننا إن نقول إنها نسفت قيمة الدورة التي يقدمها، وأكمل بقية الحاضرين ما نقص بتأييدهم لها!

مدرب في ورطة! أليس كذلك؟

تابعوا معي بقية الموقف بلسان "ديفيد باخ" المدرب والمستشار المالي

يقول ديفيد: غني عن الذكر أنني لم أحبذ ذلك التعليق! لكن عندما أيد الجميع رأي "كيم" أحسست بأهمية الأمر، فقررت إن أكرس ما بقي من وقت اللقاء للإجابة على سؤالها، فبادرتها بالقول: "كيم" هناك الكثير ممن يوافقونك الرأي هنا، فلنناقش ما تقولين، هل تساعديني في ذلك؟  
 بالتأكيد - جاء ردها..

عظيم - أجبته بدوري، ونظرت إلى السبورة وأنا أمسك بقطعة الطباشير قائلاً: دعينا نتتبع مسار نفقاتك ليوم عادي..

قالت: حسناً، أذهب إلى العمل، فأستمع إلى الرسائل الصوتية لليوم السابق..

قاطعتها بقولي: لحظة، وماذا يسبق ذلك؟ أتبدئين يومك بكوب من القهوة يا ترى؟

قالت صديقتها في المقعد المجاور: "كيم" بدون قهوتها الصباحية، مخاطر كثيرة!

لكزتها "كيم" وهي تقول: نعم أبدأ يومي بقهوة من ستاربكس، وقطعة من الكعك.

يقول ديفيد: هزرت رأسي متفهماً، وقلت: إنني في شوق لمعرفة التكلفة اليومية لذلك يا كيم!

قالت: ٣ دولارات ونصف للقهوة، ودولار ونصف للكعك.

إذن فهذه خمسة دولارات أنفقت قبل وصولك للعمل، استمري..

بدا شيء من الانزعاج على محياها، فقالت: حسناً، الكل يفعل ذلك، ليس هذا بالخطب الجسيم.

فرجع ديفيد يده بحركة سينمائية تدل على الاستسلام، قائلاً: أنت على حق يا "كيم"، أكملني من فضلك..

تابعت "كيم" قائلة: أخذ استراحة مع بعض الصديقات في العاشرة فنشرب كوبًا من العصير، بقيمة ٤ دولارات ونصف، وواحدًا من "أصابع الطاقة" أدفع له مبلغ دولار وخمس وسبعون سنتًا..

فقال ديفيد: إذن يا "كيم"، قبل إن يحين موعد الغداء، فأنت قد أنفقت ١١ دولارًا تقريبًا! رغم أنك لم تتناولي طعام الغداء بعد! ضحك الجميع، بما فيهم "كيم" وصديقتها..

وتابع ديفيد قائلاً: حقًا يا "كيم" لسنا بحاجة للقيام بجزء علني لحياتك اليومية - بإمكانك القيام بهذا لاحقًا - الفكرة هنا إننا لا نهدف للسخرية من مقدار ما تصرفينه، بل إن السبب الوحيد الذي يدفع الجميع للضحك هو إننا ندرك جميعًا إننا نسيء التعامل مثلك تمامًا، إننا ننفق مبالغ قليلة كل يوم، لكننا لم نفكر

يومًا في ضخامة مقدارها لو تجمّعت.. دعيني أريك ما سيدهشك حقًا.

وأخرجت آلة حاسبة قائلًا: لنفترض أنك منذ اليوم قررت إن تبدئي التوفير، ولنفترض أنك قررت توفير خمسة دولارات في اليوم فقط، كم هو عمرك الآن؟

ثلاثة وعشرون – قالت "كيم".

قال ديفيد: حسنًا، إذا افترضنا أنك ستوفرين ٥ دولارات يوميًا، فهذا يعني ١٥٠ دولارًا في الشهر، أي ٢٠٠٠ دولار في السنة، وإن افترضنا أنك استثمرت هذا المبلغ بعائد ١٠٪، فكم تتوقعين إن يصبح المبلغ إذا وصلت لعمر الـ ٦٥؟

فبدأت "كيم" تخمن: ١٠٠ ألف؟ ٢٠٠ ألف؟ ٥٠٠ ألف دولار؟

قال ديفيد: ما رأيك إن كانت الحصيلة مليون دولار!

اتسعت عينا "كيم" تعجبًا.. فقال لها: هذا ليس سوى تقدير منخفض، كم سيكون المبلغ إذا قمتِ بادخار ٣٠٠٠ مثلًا؟ أو إذا كان عائد الاستثمار أكثر من ١٠٪؟

فقالت "كيم": هل تعني يا ديفيد إن قهوة اللاتيه تكلفني ما يقارب المليون دولار؟

وبصوت واحد رد الجميع "نعم.."

بعد القصة دي أكيد اقتنعت إنك تراجع نفسك قبل ما تمشي على خطوات إنك توفر "راجع نفسك الأول".

ولو فشلنا في التوفير من المرة الأولى مانياأسس، لازم إننا نتعلم من أخطائنا في المرة الأولى ومانكرهاش في المرة التالية، ولو شوفت حد بيعمل زيك وعمايزيوفر انصحہ علشان مايعملش الأخطاء اللي أنت عملتها.

فكر صح تعيش صح

## حلم الجيران الصالحة

(كسب علاقات جديدة):

حلم كل أسرة إن يكون لها جار صالح يعاونها وتعاونه ويتبادلوا الأفكار والمصالح العامة، ولكل جار حقوق لازم يرهاها الجار الآخر.

### حقوق الجار:

إوعى تأذي جارك وياريت ماترميش مخلفاتك على باب شقته.

ماتتعاملش معاه بتكبر والتعامل معه بلطف هو مش عدوك، ورد السلام عليه.

"أنت حر مالم تضر" كتير من الجيران بيشتغلوا الموسيقى أو التلفزيون بصوت عالي وبيزعجوا باقي الجيران.

مواساة الجار في المواقف الحزينة والصعبة.

عدم إفشاء أسراره، مش ذنبه إنه وثق فيك وقالك أسراره "فكن في محل ثقته بك".

ساعده إذا طلب منك أو لو ماطلبش علشان هيكون موقف محرج شوية إنه يطلب منك.

الاستئذان قبل زيارته علشان ماتسببش ليه الإحراج علشان ممكن إنه يكون تعبان شوية وعايذ يرتاح مثلاً أو يكون عنده معاد ما. "ليست السطور السابقة للقراءة فقط، ولكن للتطبيق، إذا كنت تعامل جارك بالسوء حالاً قم بمصالحته إذا كنت أنت المخطئ وقم بمبادرة المصالحة أنت أولاً".

أمور تؤذي الجار (يجب علينا تجنبها):

محاولة التصنت على الجار، لو مأخذش باله مرة أو اثنين أو ثلاثة هيجي يوم ويعرف، ودة لو كنت ناسي عقاب ربنا. \_ أما بتتكلم عليه قدام الناس بالسوء اعرف إنك لو عملت كدة هيجي يوم وهو هيعمل فيك كدة "كما تدين تدان" وهتبقى المعاملة بالمثل.

إزعاجهم عند زيارته من غير معاد وإزعاج راحتهم في أي وقت.

## صفات الجار الجيد:

عنده طموح عايز يحققها.

منظم في حياته ومش بيضيع وقته في حاجة مش هتنفعه، ومايكونش كل همه النميمة على كل الناس، لو كان كدة الابتعاد لازم ابتعد عنه فورا (هام).

يبتعد عن المشاكل ويكون رزين.

ينصحك لو شافك بتعمل حاجة غلط.

متعاون "لو الجيران اتعاونوا هيبقوا أسرة واحدة".

بينفع غيره لو عنده تجارب وخبرات سابقة بينقلها للغير ومش بيحب الانفراد بالنفع "مش أناني".

بيحترم الاتفاقيات ومش بيخالفها.

يمنح ليك الطاقة الإيجابية ومش محبط.

"ليس من الضروري إن تجتمع كل هذه الصفات

في الجار، فلا يوجد إنسان كامل الأوصاف وإنما

كل شخص لديه مميزات وعيوب".

## كيف تعرف الجار السيء:

١- "النميمة، الكذب، إفشاء الأسرار" الصفات دي لو اتجمعت في الجار نعرف أكيد إنه جار سيء ولازم الابتعاد عنه خاصة صفة النميمة.

النميمة = كثير من الذنوب.

٢- لازم نتجنب إن إحنا نتكلم على غيرنا دون علمهم.

٣- الكذب وإفشاء الأسرار، ماتقدرش تعرفهم بسهولة مجرد إنك تتكلم مع الجار مرة أو مرتين، ولكن هتعرفها بعد كدة، وإنما صفة النميمة على جميع البشري صفة ظاهرة لولاقتها في شخص ابتعد عنه أو انصحته إنه مايتكلمش على حد من غير علمه.

وفي الآخر لازم تعرف إن أساس البيت هو الجار.

يلوموني إن بعثتُ بالرخيص منزلي.. ولم يعلموا جارًا هناك يتغصُّ فقلتُ لهم بعض الملام فإنَّما.. بجيرانها تغلوا الديار وترخص (منقول).

## في المدرسة:

### أحلام الطلاب

الطلاب الفاشلين:

#### حلم النجاح:

لكل طالب فاشل يطمح في النجاح فقط مجرد إنه ينتقل للصف التالي فإنه يعتبر بهذا تفوق ولكن كيف يكون تفوق!! أكيد لم ينجح ولم يتفوق في شيء... مفهوم خاطئ أكيد.

لازم يكون لكل طالب حلم التفوق والتميز ومش النجاح بس، وعلشان نحس إننا سبب في تقدم المجتمع.

الطالب الفاشل بيعتبر إن المدرسة شيء ممل، إنه هو بيروح ليها بهدف كسب درجات الحضور بس ومش بيحاول إنه يثبت نجاحه فيها.

المدرسة للطالب الفاشل مجرد عمل يبدأ من الثامنة صباحًا وينتهى الواحدة ظهرًا ومكافأته هو درجات الحضور.

الطالب الفاشل لم يبذل مجهود كما يبذل الطالب المتفوق أو الفائق اللي يسعى لهدفه.

معظم الطلاب يدخلوا المرحلة الإعدادية بيقى كل همهم إنهم يركزوا على الصف الثالث باعتباره شهادة وبهملوا الصف الأول والثاني، وبرضه في المرحلة الثانوية ومش بي فهموا إنهم بينوا عمارة ولازم إنهم يحطوا لها أساس قوي علشان ينجحوا في بنائها.

يقول بعض الطلاب: نحن نخزن طاقتنا وجهدنا في الصف الأول والثاني لبذلها في الصف الثالث لبذل قصارى جهدنا لنحصل على أعلى الدرجات.

إزاي هيبذلوا جهد من غير معلومات؟

إيه حصيلة المعلومات اللي جمعوها للصف الثالث؟

الإجابة: مافيش حاجة لأن مافيش أساس!

فمثلا في الصف الثالث الإعدادي أي طالب يحل النحو إيه اللي هو عارفه عن النحو، مش بيقد رأي طالب حل نحو من غير أساس من الصف الأول والثاني واعتقد إنه هيحقق فشل مش متوقعة.

أنا باتكلم عن طلاب عارفاهم، وأول نصيحة قدموها لي وهما في الصف الثالث الثانوي هي الأساس في الصف الأول والثاني، لأنهم للأسف كانوا بيهملوا دة ويتعبوا حاليا في الصف الثالث.

ودي قصة طالب فاشل عايز يلزم المنهج قبل الامتحان وفشل  
وياريت تتعلموا منه:

### اليوم الأول

حاولت إن افتح الكتاب ولكن شيئاً غريباً دفعني إلى إغلاق جميع  
الكتب قبل فتحها فقلت لنفسى: أنهض لأستريح قليلاً ثم أعاود  
المذاكرة.

استيقظت بعد فترة قصيرة جداً ست ساعات فقط  
فاكتشفت شيئاً مهماً جداً، وهو أنني لم أتناول طعامي  
فقلت بتحضيره، وبعد ذلك قلت يجب إن أقوم لأستذكر دروسي.  
ولكني تذكرت أنني لا أعرف ما هو المنهج؟

اتصلت بزميل لي وتحديثنا ساعتين ونصف عن أخبار الأصدقاء  
وأغلقت التليفون دون إن أعلم ما هو المنهج ثم اكتشفت شيئاً بالغ  
الأهمية!!

أنى استيقظت لمدة ثلاث ساعات متواصلة دون إن أنام  
فكيف أستطيع التركيز؟ فقررت إن أستريح قليلاً لأبدأ من الصباح  
الباكر الاستذكار جيداً.

## اليوم الثاني

أشعر بالنشاط والحيوية سأذاكر جميع المقررات دون ترك شيء ولكن أولاً لا بد إن أنتهي من قراءة جميع الجرائد اليومية والأسبوعية وبعد خمس ساعات أخيراً انتهيت يااه نسيت موعد المسلسل سأعود قريباً إلى المذاكرة لا داعي للقلق.

## اليوم الثالث

فتحت الشباك، أشعر بدخول الهواء العليل إلى غرفتي فتحت الكتاب وبدأت أقرأ في المقرر، وأخطط على أهم النقاط وأضع أسئلة لنفسي، أشعر إن ذاكرتي منتعشة بالسهولة المنهج هذا بفضل ذكائي، إنني أتمتع بذاكرة قوية وفي آخر اليوم كنت قد انتهيت من قراءة فصلين بأكملهما عندها جاء أخي الصغير وقال لي:  
إنني أذاكر في كتابه أه.. إنه تشابه في أغلفة الكتب ليس ذنبي.



## اليوم الأخير

ماذا أفعل؟ غدا الامتحان ولا أعرف شيئاً عن المنهج، المقرر كبير سألغي الفصل الأول والأخير والفصل قبل الأخير الآن أستطيع إن أذاكر ما تبقى إنه فصل وقد ألغى الدكتور نصفه، سأذاكر الباقي وإن شاء الله يأتي الامتحان من الصفحات التي سأذاكرها في المساء يجب إن أشرب قهوة كثيراً فالمنهج لم ينته بعد ولكني أشعر بأن قواي تضعف وتضعف

## يوم الامتحان

اليوم سأواجه الشبح الأسود ورقة الامتحان في اللجنة ولكني سأنتصر ولكن ما هذه الاسئلة؟ إنها من خارج المقرر!!!!!!

لم تكن موجودة في المقرر ايبيبيبيبيبيبه ده؟؟!!!!

همّ غلطوا في اسم المادة وللا أنا اللي كنت بذاكره ده كله كان كتاب مادة تانية؟؟ أنا لن اتذلل لك أيتها الورقة سأواجه المصير بكل قوة ولن أستسلم.

ياريت كل الطلاب اللي مروا بالمرحلة دي يكونوا اتعلموا، وخليك دايماً عارف إن لو مافيش أساس مفيش نجاح.

وكتير من الطلبة الفاشلين بييسألوا بعضهم إزاي الطلاب دول وصلوا للدرجات العالية دي؟ من الأكيد إنهم خارقون. هل اعتقادهم صح وللا غلط؟

الإجابة: بالتأكيد غلط لأن الطلاب دول بيبدلوا قصارى جهدهم علشان هما عارفين ومدركين أهمية الأساس وأهمية إنهم يحققوا نتائج بترضي ضميرهم وبتزيد ثقتهم في أنفسهم.

ليه الطلاب الفاشلين عايزين النجاح فقط وليس التفوق؟ علشان بيعتقدوا إن قضاء الوقت مع الأصدقاء والترفيه أيام الدراسة هتبقى أجمل أيام حياتهم، ولكن مش بيفكروا إن الفائزين بيستمعوا مع أصدقائهم وبيتفوقوا في دراستهم في نفس الوقت.

دور الأسرة في مساعدة أبنائهم في التفوق والتميز:

تعليمهم تنظيم الوقت: (هو ما يستخدمه الطلاب الفائقون) عدم إعطاء وقت لمادة أكثر من الثانية، وتحديد وقت للرفاهية متوسط غير ما كانوا معتادين عليه.

## معرفة هدفهم:

كثير من الأسر بينموا فكرة الزواج عند البنت وإن مالهش غير بيت جوزها.

دة مجتمع متخلف، فين فرصة البنت؟! فين طموحاتها اللي اتحطمت بسبب الأم أو الأب؟!

ودي مشكلة لها تأثير كبيييبيير جدًا علشان أما بتتجوز البنت بدون تعليم كافي من ممكن في الإعدادية... إزاي هتربي أولادها؟! نفرض إنها قامت بتربيتهم هتربيهم على نمط عائلتها وهتزداد نسبة الأمية والبطالة والفقير.

وبيرجع سبب شكوة الناس من الفقر والبطالة منهم وهو إنهم مش فاهمين. أيوة هما.. سبب مشاكلهم... كل شخص يعرف يحل مشاكله لأنه هو سببها.

## تشجيع أبنائهم:

علشان يتحول الطلاب الفاشلين لمتفوقين لازم نشجعهم، وطريقة كل أسرة لتشجيع أبنائها بتختلف من أسرة لأخرى.

لازم يبعدوا عن صحابهم المحبطين:

الأصدقاء لهم تأثير على بعض، وإذا كانوا محبطين سيؤثر على أبنائكم وهيكتسبوا كل سلبية وفشل منهم.

## حلم الفوضى:

لكل طالب فاشل حلم وهو الفوضى، خاصة في لجنة الامتحان،  
علشان يتحقق له فرصة الغش علشان مابذلش مجهود طول  
السنة والاعتماد على مجهود الغير في الامتحان.

وهما بيحلموا برضه إن تكون الفوضى في المنزل علشان ينشغل  
عنهم والديهم وأهلهم إنهم مش بيعملوا بواجبهم على أكمل وجه  
تجاه مدرستهم ودراستهم.

معظم الحل في إيد الأب والأم وهو:

تعليم أبنائهم إزاي يكون عندهم ضمير يدفعهم لأحسن أداء في أي  
شيء في حياتهم.

والضمير هو مبادئ وسلوك جيدة بيتعلمها الأبناء من الأب والأم.

ملحوظة:

تعلمهم المبادئ والأساليب الجيدة بالإقناع ليس بالإجبار.

## حلم الاختيار:

لكل طالب فاشل حلم الاختيار، طيب يختار إيه؟

يختار منهجه اللي بيدرسه والمدرسين وطبعًا بالنسبة لإنه فاشل فأكيد هيختار منهجه أصغر ما يمكن ويكون حاجات تافهة شبيهه، ولازم يغير من نفسه وده هنعرفه في آخر حلم إنه إزاي يبقى متفوق. وحلم الاختيار يصنف إنه حلم سلبى أحيانًا وإيجابى أحيانًا.

إزاي!

يعني مثلاً لو شخص أعطاني حرية الاختيار في نظام التعليم والمدرسة وأنا قمت بإلغاء المدرسة ونظام التعليم بأكمله كده يكون سلبى. ولو استخدمت حرية الاختيار دي إنى أصلح وأطور المدارس وأغير نظام التعليم للأحسن كده يبقى استخدام إيجابى.

رسالتي للطالب الفاشل دراسيًا: لديك اختياران؛ الأول إن تقوم وتنهض والآخر إن تجلس مكانك وتندنى وسط المجتمع الذى يملؤه الناجحون في دراستهم وفي حياتهم، وعليك إن تتعلم من غيرك حتى تنهض، وإذا كنت تريد أحدًا إن يرشدك للنهوض فسوف تجد في هذا الكتاب كيفية الانتقال لمرحلة التفوق، ولكن الذي تقرأه هو مجرد كتابة تأثيرها من الممكن إن يكون ٥%، ولكن الأكثرية معتمدة عليك أنت الذي تنفذ وتكوّن مستقبلك بيدك.

وأول خطوة للطالب الفاشل دراسيًا إن يختار ويقرر إن يكون شيئًا يكون لديه المبدأ أصلا قبل أي شيء وعليه معرفة قيمة العلم.

تقول الكاتبة العربية "سعاد جبر": وإذا طفت بناظريك حول العالم ستجد من لا يجد ما يسد جوعه فضلا عن التعليم، فحافظ على هذه النعمة وأدِّ حقها بمداومتك على الاستذكار وعدم تبديد وقتك وجهدك فيما لا ينفع

ركز على جملة "عدم تبديد وقتك"

"عدم تبديد وقتك"

أظن كل واحد بيقرا عارف بيضيع وقته في إيه سواء في حاجة مفيدة أو حاجة هايفة.

أخيرًا لازم تختار، يا تبقي حاجة يا ولا حاجة.

ولازم يبقى في مخطئك إنك تختار ولا تجبر.

## حلم الغيرة:

يصنف حلم الغيرة إنه إيجابي وسلي... إزاي؟!

المفروض إنني أغير من شخص ناجح، إنني أعمل زيه أو أبقي زيه، بس ماسببش ليه أي ضرر في حياته أو نجاحه، أتعلم منه وأخذ خبرات بس مازودش عن كدة علشان أي حاجة إذا زادت عن حدها بتتقلب لضدها.

من رأي أ/ كامل عمران أستاذ في علم الاجتماع أن:

"الغيرة هي سلوك إنساني معين يستهدف شخصًا ما من الأشخاص أو جماعة أو شيئًا من الأشياء، حيث يجعل الإنسان الذي يحمل الغيرة متأثرًا كبيرًا وتكون الغيرة على شكلين إيجابي وسلي".

في فرق بين التنافس والغيرة والحسد، وكل حاجة من الثلاثة دول لهم حد إذا زاد هيتقلب لحاجة سلبية.

بالنسبة للتنافس شيء كويس لو مش هاضر حد.

لو هاتنافس علشان أوصل لحاجة أنا عايزها أو هدف تبقى كدة إيجابية إنما لو كل هدفي أهزم شخص علشان يوصل لمرحلة الفشل زي وهواصل لحاجة هتنمي عندي مبادئ سيئة وروح الغيرة الزيادة اللي هتحولني لإنسان كل الناس تكرهه وتبعد عنه، يبقى دة وصل لدرجته السلبية.

بالنسبة للغيرة شيء إيجابي لو بنسبة قليلة، وهاغير من حد علشان أوصل وأبقى زيه أو أستفاد منه حاجة كويسة، إنما لو أغير من شخص لدرجة إني أدمر له حياته أو أهدهه علشان يتترك منصبه أو مكانته اللي كل الناس بتحبها، كدة تبقى وصلت لدرجتها السلبية برضو.

إحدى طالبات كلية الإعلام سنة رابعة قالت: "إنها تغار حيث كنت لا أبدأ في العمل الصحفي إلا بعد التخرج، ولكن بعد لقائي بإحدى زميلاتي الناجحات بالعمل الإعلامي رغم أنها في سنة الثالثة، غيرتي لتلك التجربة وممارسة العمل الصحفي بالطبع نجحت بذلك قبل التخرج"

وفي هذا المثال تجربة للغيرة بحدها الإيجابي.

بالنسبة للحسد أنا شايفة إن الحسد أعلى درجة من درجات الغيرة، ومن وجهة نظري إنها تعتمد على التربية الاجتماعية والأسرة.

الشخص الذي تربي واعتاد على حب الخير للغير لا يمكن إن يحسد أحدًا مهما كانت منزلته ومنزلة هذا الشخص.

وفي بعض الأوقات يكون من لديه عادة الحسد لا يتغير لأن ذلك من الممكن أساسًا إن يكون طبيعة الأم أو الأب لديهم أيضا عادة الحسد وينقلونها لأطفالهم.

ومن الممكن إن تنتقل عادة الحسد من الوالدين للأبناء بدون قصد عندما يقوم أحد الأبناء بالحسد على شخص ويقوم الجالسون أو الوالدان بالضحك فيعتقد الابن إن الحسد شيء يضحك الجميع، وبذلك تنمو عادة الحسد في الأبناء ويعتقد الوالدان أنها شيء يستمتع بها ثم ينساها.

"استمتع بالأشياء الصغيرة، فغداً تدرك أنها كانت كبيرة"

(عمر طاهر).

## حلم الانتقال لمرحلة التفوق:

ددة الحلم اللي مستنيه معظم الطلاب اللي عايزين يغيروا من نفسهم ويتحولوا إلى متفوقين.

إزاي أذاكر بعد كل المدة اللي أنا سايب فيها المذاكرة؟

دى مدة طويلة جدًا، أكيد حاجة هتبقى صعبة، هعمل إيه؟

أولاً:

البداية في المذاكرة بتبقى صعبة بعد مدة طويلة أنت مش بتذاكر فيها، فحاول تبدأ بالأعمال الروتينية، يعني رتب الكراسيات نظم المكتب وحضر الألوان والأقلام.

ثانياً:

لازم يبقى عندي مبدأ إني هابقى شيء وعندي إصرار مش باتكلم وخلص، ويكون عندي هدف علشان أسعى ليه.

"إذا لم تحاول إن تفعل شيئاً أبعد مما قد أتقنته.. فإنك لا

تتقدم أبداً"

(رونالد اسبورت).

خلينا مؤمنين إن الإصرار هيخليك تحقق اللي أنت عايزه، وهتأكد بعد أما تقرا القصة دي من لسان شخص فاشل واتحول لمتفوق بالإصرار:

كل الناس بتتكلم دلوقتي عن الإحباط الشديد اللي عندها.. وإنها مش هتوصل للي هي بتعلم بيه.. لحظة.. هقولكم حاجة صغيرة كدة..

أنا عبد الله الريان من الزقازيق كنت جايب ٩٨ % كنت مقفل كل المواد ماعدا العربى والإنجليزى دول هما اللي حرموني من ترتيب الجمهورية..

أنتم عارفين أنا ذاكرت إمتى؟ أو نجحت إزاي؟

أولا أنا كنت داخل السنة شادد حيلي ع الآخر باذاكر كل حاجة زي معظم الناس.. جيت بعد أول شهرين زهقت من الدروس ومن كل حاجة.. ممكن أغيب.. أطنش.. كنت بانام ١٣ ساعة في اليوم وممكن أكثر من كدة.. عاوز أقولكم إنى لحد شهر واحد كنت مخلص ٣ مسلسلات.. كل مسلسل تقريبا ٧٥ حلقة.. مش ممكن أوصف لكم أنا كنت عامل إزاي.. كان أكثر حاجة أعرفها إنى مش هانفع وكنت باقول في نفسى إنى مش هلحق يعنى لو بدأت أذاكر مش هجيب مجموع لأن ربنا بيقول.. ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾ صدق الله العظيم

كان جوايا حاجة بتقول لي إني مش عاوز أكمل أنا مش هانفع أصلا.. ليه أذاكر وأنا مش هاتقدم خطوة قدام؟ ونسيت إني مش أنا اللي أحدد العمل الكويس من الوحش مش أنا ربنا اللي بيقيم الأعمال.. مش أنا اللي هقول إن عملي كويس وللا لا..

بدأ الموضوع يتدهور، بدل ما كنت أنا أول الدرس بقيت متوسط يعني ماقلش امتحانات كتير.. وكان أكثر ناس بيشرحوني ع اللي أنا فية للأسف هما صحابي.. لأنهم كانوا بيقولولي أنا زيك.. ماكنتش لاقى حد ينصحي يوجهني يقوللي أتصرف إزاي، فاضل ٥ شهور ع الامتحانات وأنا خلاص هضيّع حلم أهلي وتعليمهم.. ماكنتش بافوت ماتش كورة بروح ألعب ع طول أي ساعة، كانت المشاكل للركب..

أهلي مش عاجبهم الوضع، حد يقوللي ذاكر باتنرفز وأقولهم إنتم هتعرفوا مصلحتي أكثر مني؟ أنا عارف بذاكر إيه وإزاي.. وكمان بعد لما والدي يقولي أنت مش نافع كنت باقول طيب بدال أنا مش نافع ليه ماروحش أشرب سجاير وانحرف منا مش نافع.. للأسف المدرسين اللي في الدروس فقدوا الأمل مني خالص.. خلاص عبد الله الريان كان حلم وراح كان حلم كل مدرس إني أدخل بترول لأنى زي ابنهم وكلهم حبايبي.. بس خلاص، وكلهم أخذوا عليا بقوا بيقللوا من قيمتي.. لحد ما في يوم الأستاذ بتاع العربي كانت إجازة نص السنة وقال لكل المجموعة استريحوا شوية انتم تعبتم. وراح



دنيتي.. ومن هنا عرفت الحقيقة مش أنا اللي بحدد الأعمال، سيدنا سعد بن معاذ اللي قعد في الإسلام قليل جداً ومع ذلك اهتزموته عرش الرحمن، يا الله ماذا فعل؟ لقد كان من الصحابة من هم أكثر منه وقتاً ساعتها.. عرفت إني أعمل وبس وربنا اللي بيقدر.. من هنا اتعلمت حاجات كتيريير، اتعلمت إزاي أعيش أصم علشان الناس بتسرق أحلامي، ماليش دعوة بحد، باخلص درسي أروح ع بيتي أفطروأذاكر، مش عارف جبت القوة دي منين أنا أصلا ماكنتش بحب أذاكر أصلا لكن أرجع وافكر واقول طب بعد عشر سنين أنا هكون فين؟ هكون بدور على شغل ومش لاقى وصحابي كلهم مهندسين ودكاترة ومش حد هيقبل يقف معايا لأنى مثل سيء وكل حاجة هتضيع.. لا أنا لازم أبدأ من دلوقتي لازم ماوصلش للنقطة دي.. أقوم أصلي قيام ليل وأقول يارب ساعدنى يارب اقف جنبى... كان دايمًا بيسمع دعايا، وكان دايمًا بيقف جنبى، أنا تقريبا نجحت بسبب قيام الليل وإن نيتى كانت خالصة لله.. الحمد لله ذاكرت وعملت اللي بحلم بيه، وأنا رايح الامتحان تخيلوا إني كنت ناسي كل حاجاتنا أنا مش عارف حاجة بفكر ماروحش.. لكن كنت باقول يارب أنت وقفت جنبى كتير مش هتيجى تسببني النهاردة.. فعلا كنت بروح أطلع من الامتحان أسهل امتحان قابلته في حياتي.. كنت واخذ قراري إني مش هغش حتى لو هيكلفنى مستقبل كامل.. بس عدت الامتحانات وجت يوم النتيجة.. كنت في

الشغل، أمال مش لازم أعدل حياتي وللا هفضل تافه؟ كنت شغال في القاهرة في شركة سياحة مش عاوز أقولكم الصدمة أول لما شوفت النتيجة، ماكنتش مصدق أنا ده كنت جايب أعلى من صحابي كلهم.. الحمد لله.. مش عاوز أقولك فرحة الناس بيا لدرجة إن صاحب الشركة كل لما حد يجيله يقول له عبد الله جايب ٩٨% وهيبقى وهيبقى.. أرجع وأحمد ربنا وأقول لو كنت جبت ٧٠% كانوا هيعاملوني إزاي؟ فترة كنت بعترها من ألد فترات حياتي"

من المواقف الطريفة كان في واحدة قصادنا على طول كانت قدي جابت ٦٩% كانت بتقول لوالدي إن كل اللي جابوا فوق ٩٥% بالغش، أنا طبعًا كنت هستريا الضحك بتتفجر مني... الحمد لله اللي مش نزلي لطبقها..

الخلاصة: الوقت مافاتش أنت اللي بتلوم نفسك.. شجع نفسك بطل إحباط

ابتسم

مش أنت اللي بتحدد إذا كنت اشتغلت حلو وللا لأ.. أنت اشتغل وبس..

قرب من ربنا وحبه لأنك كل ما تحبه كل ما يديك أكثر.. اعمل له كل حاجة، صلي قيام ليل.. ماتفوتش فرض، على فكرة المدرسين هيحترموك لما يلاقوك بتحترم ربنا بتأخر علشان تصلي، ماחדش هيقلل منك.

أنت المشوار لسة قدامك، حلمك يعني أنت لو اتنازلت عنه يبقى أنت ميت.

ياريت تكون اقتنعت إن الإصرار هو الأساس في مرحلة الانتقال من الفاشل للمتفوق.

### ثالثًا:

ابعد عن صحابك الفشلة وقبل ما تبعد تخيّرهم إنهم يستمروا في اللي هما فيه أو يخليهم معاك لأنك عندك طموح تبقى حاجة وهما تقربًا ولا حاجة.

### رابعًا:

ابعد عن أي شخص بيمدك بطاقة سلبية ويفضل يقلك أنت فاشل... أنت مش هتنفع في حاجة.... وإوعى تزعل أما تلاقى الصوت الحنون بيقولك "يا خيبة أملى فيك" وغالبًا بيكون الأب أو الأم.

## خامسًا:

ابحث عن طرق علشان أطور من نفسى دراسيًّا، بالنسبة للمذاكرة محتاجة:

- ١\_ الكتابة علشان أحفظ، وياريت تغني وأنت بتذاكر وتقول العلم يحلو كلما كررته ولذلك عدت مكرًّا لحلاوته (منقول)
- ٢\_ حيب نفسك في المذاكرة عن طريق الألوان والرسم، وأهم حاجة قوة التصور، اتخيل ومش هتنسى.
- ٣\_ حاول تذاكر باستمرار ومن أول يوم.
- ٤\_ ابعده عن الفيس بوك.

ابعده عن الفيس بوك صدقني مش هتندم.

- ٥\_ متاخذكش روح الحماس أوي وتفضل تذاكر لحد أما تزهدق وتتخفق، خذ جرعة تسلية كل أما تزهدق، اتفرج على فيلم بتحبه أو ارسم لو بتحب ترسم أو اقرا قرآن أو أخرج مع صحابك يوم.

في حاجات ممكن تمنعك من الانتقال لمرحلة التفوق لازم تاخذ بالك منها مثلًا:



## أحلام الطلاب المتفوقين

### حلم التميز:

أي طالب متفوق نفسه يبقى مميز أو لو هو مميز يبقى أكثر تميزاً، طيب دلوقتي هنعرف إزاي تبقى مميز:

١\_ الحصول على كم كبير من المعلومات وزيادة معرفتك، واعلم شيئاً عن كل شيء على الأقل.

٢\_ الانتظام على المذاكرة ومداومة حبك لها عن طريق تجديد النشاط أو تستخدم خرائط وألوان أو التمثيل في المذاكرة.

٣\_ تنميه مهاراتك، مثلازي تنمية سرعة البديهة بممارسة ألعاب الذكاء أو حل الألغاز، وخليك عارف إن في دراسة بتقول إن نسبة الطلاب التي تنمي فنون ومهارات الدراسة نسبة قليلة جداً وغالبًا هتكون مميز لو نميتهما عندك.

٤\_ تقوية الذاكرة لأن سبب النسيان هو عدم تنشيط قدرات الذاكرة في المخ، وعلشان أقويها أكثر حاجة تبعد عنها الضوضاء.

"الذاكرة مثل الكمبيوتر، ولذا فإنها تحتاج إلى أوامر للتشغيل كما هو الحال مع الجهاز، وهكذا فإن عليك إن تقوم ببرمجتها" (جيفري في كتابه أسرار الذاكرة).

بما إننا اتكلمنا عن المخ لازم أعرف إزاي أشغله سواء كان الفص الأيمن أو الأيسر عن طريق:

١\_كلمات مفتاحية.

٢\_نظرة مختصرة على الموضوع كله قبل ما تذاكر.

٣\_اربط الكلمات بصور أو أغنية أو استخدم ألوان

علشان تثبتها أكثر.

طيب دلوقتي نعرف وظائف فصي المخ:

**الفص الأيمن:**

مسؤول عن الإبداع والخيال والتفكير الشمولي والفنون والإيقاع والتعبيرات غير اللفظية والمشاعر والتصور وأنغام الموسيقى وأحلام اليقظة.

**الفص الأيسر:**

مسؤول عن المنطق والتحليل والتتابع والتسلسل الخطي والرياضيات واللغة والحقائق والتفكير بالكلمات وكلمات الأغاني.

٥\_اجعل عقلك وفكرك من الذهب واعرف إنه مش محتاج تفاهات، واهتم بالجواهر أكثر من المظهر.

"لا تجعل ثيابك أغلى شيء فيك كي لا تجد نفسك يوماً ما  
أرخص مما ترتدي"

(جبران خليل جبران).

٦\_ خد بالك إن السعادة هي اللي هتحقق النجاح مش العكس.

اسعد نفسك علشان تنجح.

٧\_ دائماً تذكر قوى النجاح:

أ\_ الخوف من الفشل.

ب\_ الرغبة في الهدف.

ج\_ استمتع بالطريق لأن تخيل خطوات تحقيق الهدف

أكثر تأثيراً من تخيل الهدف فقط.

٨\_ كن أكثر مرونة إنك تعرض نفسك لفرص أكثر علشان تتميز

أكثر.

٩\_ علشان تتميز قلل من الكلام الكثير.

"بكثرة الصمت تكون الهيبة" (علي بن أبي طالب).

١٠\_ لو المفروض تحفظ قطعة أربع سطور لو حاولت تحفظها زي

ما هي ونجحت هتنساها، دة إذا نجحت في حفظها، لازم تميزها

بكلمات مفتاحية وعن طريقها تحفظها.

"ادرس بذكاء وليس بجهد" (كيفن بول).

١١\_زود إحساسك بالمتعة في المعرفة وبعدها سينمو الشعور بالفخر.

١٢\_احذر من الغرور، مش علشان الناس بدأت تقول إنك مميز إنك توقف في بحثك عن المعرفة والمعلومات وتقول أنا أعرف كل حاجة.

١٣\_أهم حاجة تفكر في الطريقة اللي هتعرض بيها تميزك، وابتعد عن الهمجية وخليك مهذب.

١٤\_حافظ على نفسك وماتجهدهاش ونام وقت كافي وماتنساش وسائل الترفيه بس بحدووووووووود.

١٥\_خد بالك دراسة بتقول إن قضاء عدة ساعات أمام التلفاز بلا نشاط تقلل من نسبة الذكاء.

١٦\_احرص على تميزك في الأدب علشان هيساعدك تبقى مميز في الدراسة.

١٧\_ثق في نفسك وماتخافش أنت تقدر تكون مميز.

١٨\_خليك سبب في إنك ترفع فرد من أصحابك لمستوى التميز معاك علشان تكون مميز.

١٩\_حقق التوازن بين العلم والعبادة.

٢٠\_ أخيرا احذر من سارقي الطاقة الإيجابية، مثلا الزوار أو الأصحاب المحيطين أو المشاكل العائلية.

إيه دة !

كل دة هاعمله علشان أبقى متميز!

مش باطلب كل دة تعمله في ساعة واحدة أو يوم واحد، كل الخطوات دي بالتدريج وأنت بتستخدم كل خطوة حسب الموقف اللي أنت فيه.

## حلم تعديل المناهج:

من حق كل طالب إنه يطور معلوماته ومن حقه إنه يطالب بتعديل منهجه، وأغلبية الطلاب المتفوقين يطالبوا بالمنهج العملي ورافضين إنهم يحفظوا وخلص زهم بالضبط زي الكمبيوتر حافظين مش فاهمين.

بالنسبة لنظام التعليم حاليًا في المجتمع هو نظام فاشل بيقيم الطالب بحفظه.

حفظت تنجح.. ولو مش هتحفظ يبقى مش هتدخل كلية ولا هتشتغل ولا هيقالك قيمة أصلا.

طيب بالنسبة للطلاب اللي عايزين المناهج تتغير لمنهج عملية بتقولوا وخلص ولا عارفين ليه المناهج العملية أحسن؟

أكثر دليل إن التطبيق في أي حاجة أحسن بكتيبيير إن النبي عليه أفضل الصلاة والسلام كان بيتوضا أمام الناس علشان يشوفوا بعينهم.

ودليل آخر إن أحد الصحابة بيطلب من بعض الناس إنه يصلي بهم فيقول "ما صليت لأنني أعلمكم، ولكن لأريكم كيف صلى النبي عليه أفضل الصلاة والسلام"

وأدلة كثير إن العمل أحسن من القول، فتغير المناهج المبنية على الحفظ للمناهج العملية أحسن بكثير للطلاب، هتغير مستواهم وقدراتهم وهتني ميوله واتجاهاته ومهاراته.

أفتح نوافذي لأجدد الهواء، ولكن لا أسمح للهواء إن يقتلني من جذوري. (مقولة)

مش معنى إنني أغير إنني أطور للجديد والتكنولوجيا وماستفيدش بالتراث القديم، لازم المداومة على الجديد ومواكبة العصر اللي أساسه المعلومات ولكن أحتفظ بالقديم.

بالنسبة للنظام اللي موجود دلوقتي في التعليم اللي هو احفظ علشان تنجح، هل بيأثر على الطلاب في المستقبل؟

طبعا هيطلع إنسان حافظ مش فاهم مش في الدراسة بس في حياته كلها، ومش هيعرف يتعامل مع الناس اللي حواليه.

طيب سؤال في بالك دلوقتي ما الناس اللي حواليه متعلمين زي حافظين مش فاهمين برضه صح!

أيوة صح بس في بعضهم ماستسلموش وطوروا نفسهم بنفسهم ونموا قدراتهم بحاجات تانية.

بالنسبة للطلاب اللي كارهين المدرسة واللي هما بيدرسوا من حقهم  
لأنهم معتقدين إنهم كدة بيتعلموا للأسف دة مش علم اللي هما  
بيسموه كدة.

لازم يعرفوا إن العلم أحلى بكتيبيير وأنقى من اللي بناخدوا في  
المدارس.

جرب أنت اللي تبحث عن معلومات تفيدك في أي مجال وشوف  
بعينك ماتحفظش هتلاقها أحلى بكتير.

تطوير المناهج وتعديلها هل هياثر دة في تقليل تسريبات الامتحانات؟  
أكيد، يعنى لو المناهج بقت عملية فكروا كدة إزاي هيسربوها؟  
حاجة المفروض تعملها بإيدك ومدرب عليها إزاي هتسرب يبقى  
أكيد هتأثر.

من ضمن أحلامك الصغيرة الضمير عند المدرسين.

أكيد كل طالب نفسه في مدرس محترم ويكون بيوصل المعلومة  
بإخلاص ويفهمك كويس ويشرحلك بضمير بس!

أكيد لا لازم يبقى في مخططك تدور على مدرس يهتم ويأثر فيك  
وتأخده قدوة ليك ويحترمك وتحترمه.

ولو بتاخذ عند مدرس مش بيحترمك أنصحك تسيبه حتى لو  
مالقتش متاخذش أحسن علشان هيبقى عامل زي اللمية المحروقة  
الي في غرفتك لازم تغيرها علشان تنورك تاني.

في أنواع من الطلاب بيروحوا للمدرس للأسف مش علشان شرحه  
حلو هو علشان شكله وخصوصًا لو كان مدرس مشهور، تلاقي عدد  
كبير جدًا من الطلاب عنده والحالة دي اسمها celebrity worship  
syndrome ودي حالة هوسية يكون فيها الشخص مهتم بشكل  
مبالغ فيه بتفاصيل حياة الشخص المشهور.

## حلم الانتقال لمرحلة الفائق:

لازم الطالب المتفوق يكون عنده طموح أعلى علشان يوصل ويتحول لفائق أعلى علامات النجاح داخل المدرسة.  
طيب لازم علشان أتحوّل لفائق في حاجات لازم أتجنّبها ولو هي عندي أعالجها... طيب إيه هي وإزاي أعالجها؟

### أولاً: السرحان:

يبقى سببه اضطرابات عضوية أو نفسية زي القلق أو ضيق الصدر أو سببه مشكلات عائلية أو أرق والشعور بالملل وسوء التغذية.

انا باسرح كثير... أنا شكلي هبقى فاشلة... أنا مش باركز.

كلمات وجمل بدور في ذهن كل طالب بيسرح بس بإيدك تركز أنت بتوهم نفسك، بس لو أخذت بالك إنك بتركز لما بتتفرج على تليفزيون أو بتتكلم مع صحابك ومش بتسرح يبقى العيب من عندك أنت اللي مش بتحب المذاكرة، واتكلمنا قبل كدة عن طرق تحببك في المذاكرة ارجعلها واقراها تاني.

## ملحوظة:

تعرف إن ممكن السرحان يبقى كويس ليك في أوقات معينة  
وممكن وأنت سرحان تبتكر في حاجة.

تعرف إن Albert Einstein توصل للنظرية النسبية وهو سرحان؟  
وKary Mullis اكتشف نقل المعلومات الوراثية وهو سرحان؟  
ثانياً: الذاكرة الضعيفة واتكلمنا إزاي نقويها.

## ثالثاً: الاكتئاب:

دة سببه غالبا إن حد مدك بطاقة سلبية بس بنسبة كبيرة جداً  
ودة غالباً شخص متمكن في الإحباط، أو سببه مشاكل عائلية أو  
ضغوط دراسية وساعتها إوعى تهور وتفكر في .....

في دراسة بتقول إن كلما زاد الضغط الدراسي زادت الأفكار  
الانتحارية. عرفت إوعى تفكر في إيه؟

طيب تتخلص من الاكتئاب دة إزاي؟ عندك طريقتين الأولى تكتب  
كل اللي مضايقتك في ورق لو مش قادر تحكي لحد أو الطريقة  
الثانية إنك تعيط مش حاجة وحشة في أوقات بتبقى مريحة.  
دراسة علمية تقول إن الدموع تعمل على تخليص الجسم من  
المواد الكيميائية التي تتعلق بالضغط النفسي وبالتالي فهي أفضل  
الوسائل التي تخفف الضغط عن الشخص.

رابعاً: باصدق أي حاجة:

"خدي الورقتين دول ومش هيخرج عنهم الامتحان"

كل الطلاب طبعاً عرفوا مين اللي بيقول الجملة دي وفي الآخر مش بيعي منها حاجة إلا إذا المدرس عارف الامتحان، لو سمحت لو عايز تبقى فائق مش ههمك وهتذاكر المنهج كله ومش هتحتاج توقعات حد.

خامساً: الضوضاء:

حاول تذاكر في مكان خالي من الصوت العالي لأن دة بيأثر على مذاكرتك وبيأثر على حاجات تانية كمان زي ضعف السمع والنكد وارتفاع ضغط الدم.

سادساً: التسرع:

مشكلة كبيرة جدا عند الطلاب المتفوقين ممكن يكونوا عارفين إجابة سؤال في الامتحان بس لتسرعهم يكتبوا غلط وبيضيعوا درجات بسبب التسرع.

لو سمحت لو عايز تبقى فائق ماتتسرعش مافيش حد بيجري ورا حضرتك.

أحلام الطلاب الفائقين:

## حلم خبرة الكهول:

المفروض كل طالب فائق يكون عنده الحلم دة.

حلم لو اتحقق ما حدش يقدر يقول إنه مش فائق لأن خبرة الكهول محتاجة جهد كبير جدًا علشان يتم تحصيلها ومش شرط أجمع الخبرة في الدراسة بس، أجمعها في كل المجالات لأن خبرة الكهول شاملة كله وبرضه هتعود عليا في الدراسة بنسبة كبيرة.

طيب إزاي يبقى عندي خبرة الكهول؟

١\_ لازم تعرض نفسك لفرص كتير جدًا علشان تحصل مواقف تتعلم منها، وخلي بالك لازم تغلط علشان تتعلم من غلطك، مش هتلاقى كل حاجة مضبوطة أكيد لازم حاجة تعطلك في مشوارك إنك يبقى عندك خبرة الكهول، بس لازم إن أنت ماتسبش فرصة إنك تتعطل كتير حاول تقوم بسرعة أما تقع.

٢\_ علشان تتعرض لمواقف لازم تتفاعل مع ناس تانية، ممكن تتجه للعمل التطوعي هيفيدك كتير إنك تاخذ خبرة ناس أكبر منك سنا وعقلا ودي حاجة مش صعبة، هتتواصل مع أي جمعية خيرية من الفيس بوك بدل ما أنت قاعد تتكلم مع صحابك في كلام ملهوش فايدة "اعمل حاجة صح"

٣\_ بالنسبة للشباب اللي وصلوا لسن ممكن الاعتماد عليه ممكن يستغلوا الصيف علشان يشتغلوا حتى لو هما مش محتاجين مادياً بس أكيد محتاجين خبرة.

٤\_ المواد الدراسية استفاد منها على قد ما تقدر لأنها مهمة ليك جداً، وهتساعدك في حلمك وتحصيل خبرة الكهول.  
طيب إيه هي أهمية المواد الدراسية:

١\_ تساعد على التركيز والعمل تحت ضغط، يعني بتدرب كمان على حاجة هتفيدك في المستقبل.

٢\_ إدارة الوقت بشكل منظم.

٣\_ تنمي روح المنافسة علشان توصل لمركز ومكانة أفضل وأحسن من اللي أنت فيها حالياً.

٤\_ معرفة قدراتك من فهمك للمواد اللي بتدرسها.

٥\_ المواد الدراسية بتنمي قدراتك في الإبداع وابتكار طرق علشان تحفظ وتفهم المادة اللي بتذاكرها.

٥\_ استعين بشخص عنده خبرة كبيرة واستفيد منه في تحصيل خبرة الكهول.

٦\_ أكثر حاجة هتيزود خبرتك وأنت في سن صغير البحث لازم يكون عندك روح التطلع وإنك تعرف كل حاجة.

٧\_ عمل علاقات مع أشخاص كثير خبرتك وخبرتهم هتستفادوا من بعض كثير، ممكن تكون العلاقات دي عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي أو خروجك في أماكن عامة زي مكتبة الإسكندرية أو معارض أو ندوات. طيب أنا هتستفاد إيه من خبرة الكهول في الحاضر أو في المستقبل؟

أ\_ هتتعرف تتعامل مع الناس اللي حواليك سواء كانوا أكبر أو أصغر منك سنا، وهتتعرف تفتح أي موضوع وتكلم فيه نتيجة إنك عندك خبرة في كل المجالات.

ب\_ أما تقنع حد برأيك هيكون الموضوع أسهل بكثير وأنت عندك خبرة الكهول سواء في الدراسة أو خارج الدراسة.  
ج\_ ثقتك في نفسك هتزيد.

د\_ نظرة الناس ليك هتتغير للأحسن إنك طالب مش عادي عندك خبرة كهول وده هيرفع من روحك المعنوية.

ه\_ هترضي غرورك إنك عارفة معلومات كثير جدًا بسبب خبرتك الواسعة. إوعى تستسهل الموضوع لأن خبرة الكهول خبرة سنين طويلة جدًا بيتم تحصيلها بصعوبة وجهد كبير وبعد مواقف أثرت في الشخص بنسبة كبيرة وغيرت فيه حاجات كثير، وأنت حلمك يبقى عندك الخبرة دي في سن صغير يبقى لازم تبحث وتقرأ وتنفذ وتنفذ أهم حاجة تنفذ.

## حلم التأثير:

لازم يكون لكل طالب فائق حلم إنه يأتري في شخص سواء كان صديق أو زميل في المدرسة يأتريه دراسيًا علشان لو نجح هيكون التأثير دة على حياته كلها.

من الآخر لازم يكون عندك كطالب فائق روح المساعدة في تغيير حياة شخص دراسيًا.

إيه الحاجات اللي ممكن تساعدني في التأثير:

١\_ عدم استخدام العنف مع اللي بتحاول تأثر عليه أو بتحاول إنه يكسب ثقته لازم الهدوء في التعامل علشان يثق فيك ويقبل منك الكلام.

يقول كاتب أمريكي "يجب أن يكون أسلوبك في علاج المشاكل قائمًا على الرفق واللين والحكمة"

والمشكلة اللي عندك دلوقتي إنك إزاي تأثر على غيرك بالإيجابية من ناحية الدراسة.

٢\_ من أهم العوامل اللي هتساعدك على التأثير هي الخبرة اللي اتكلمنا عنها قبل كدة.

٣\_ ماينفعش تستخدم كلمات خارجية أو سيئة وأنت بتحاول تأثر على حد بالإيجابية، دايماً استخدم الكلمة الطيبة والمقنعة.

٤\_ لو عايز تأثر في حد استمع ليه بشكل كويس جدًا علشان يثق فيك.

٥\_ مافيش حد مش بيغلط لو حصل وقلت حاجة غلط وأنت بتحاول تأثر على حد بالإيجابية لازم تعترف إنك غلط.

يؤكد علماء النفس إن الاعتراف بالخطأ يرفعك في أعين الناس وده بيزود تأثيرك عليهم.

٦\_ لو كدبت على الشخص اللي عايز تأثر عليه بغرض حتى إنك تجعله أفضل دراسيا واكتشف بعد كدة عمره ما هيثق فيك "ابعد عن الكذب".

٧\_ استخدم عبارات إيجابية .

اكتشف علماء البرمجة اللغوية، إن الناجحين أسلوبهم في التعامل مع الآخرين قائم على النصيحة وليس على تخطئة الآخرين.

يعنى نستخدم "إيه رأيك إن إحنا نعمل كذا" بدلا من كلمة "لا".

٨\_ لو اتكبرت مش هتعرف تأثر.

شبه علماء النفس التكبر بالحاجز السميك اللي بي فصلك عن محبة الناس وتقديرهم وثقتهم فيك.

## حلم الثروة:

جه في بالك إيه دلوقتي؟ ثروة يعني مال يعني ذهب يعني أشياء مادية.

لا مش دة اللي أقصده، الثروة هي غنى لو كانت من العقل والعلم وكم المعلومات اللي عندك.

لأن لو تفكر إن لو ثروة مال أكيد بعد وقت هتنتهى إنما من العقل والفكر الراقى عمرها ما هتنتهي حتى لو الشخص اللي بيحمل ثروة المعلومات دي أصبح مش موجود بس في ناس هتكمل بعديه نتيجة تأثيره فيهم.

"ثروة من العقل والأدب هي عندي خير ألف مرة من ثروة الفضة والذهب"

(المنفلوطي).

علشان تجمع معلومات ويبقى عندك ثروة هائلة لازم تعرف إن الحاجات اللي أنت بتشتريها بأعلى الأسعار مش علشان المواد اللي اتصنعت منها غالية، لأ علشان العقول اللي ابتكرت واخترعت الأجهزة اللي أنت بتشتريها دي زي التليفزيون أو التليفون.

أنت تعرف إن ممكن شخص واحد يعمل لنفسه ثروة مالية من خلال ثروته العقلية مثل "بل غيتس" مؤسس شركة مايكروسوفت يربح في الثانية الواحدة ٢٢٦ دولاره بس بسبب ثروته العقلية.

انت تعرف إن شركة سامسونج تربح في عام واحد ٣٢٧ مليار دولار.

الحكاية مش حسد بس علشان تبقى فائق لازم يبقى عندك ثروة من المعلومات ولزم تستخدم عقلك.

أحلام المدرسين:

## حلم الاستسلام للغرق:

ياريت كل مدرس يحلم إنه يغرق في حب طلابه ويكون ويملا قلوبهم بمحبتهم ليه.

حاجة مش سهلة بس بالخطوات والتدريج هتعملها لأن حب الطلاب ليك دة كنز ونعمة من عند ربنا.

في حاجات بتعملها ممكن بسببها يكرهوك وأنت مش واخذ بالك، زي إيه!!!!

١\_ إنك ماتحترمش حد فيهم ممكن تستخدم ألفاظ أنت شايفها عادي بس تجرحهم أو تخليهم يكرهوك ويكره المادة وأهم حاجة إن أما يسالوك في حاجة وأنت تمشى وتسيهم بسبب إنك مشغول دى أكثر حاجة ممكن تضايقهم وتعصهم وردود أفعالهم مش هتعجبك، إنهم يسألوا مدرس تانى ودى حاجة هضايقك برضه.

٢\_ "أنا سافرت كندا قبل كدة، انتوا عارفين إيه نظام التعليم هناك دة انتوا بالنسبة للطلاب هناك صراير"

"انتوا عارفين في أمريكا الشوارع نظيفة أد إيه أصل أنا سافرت هناك قبل كدة مش بلدنا المعفنة دي"

بطل تحكي عن قصص حياتك كثير وتفتخر بنفسك قدامهم كثير حاجة هتخلي الطلاب يكرهوك وممكن أنت ماتاخذش بالك.

٣\_ "انتم عارفين أنا معايا ماجيستير في إيه؟ دة أنا عندي كم معلومات والله ما في حد زيي"

ارحم طلابك من تكبرك وإنك تحسسهم إنك أحسن منهم.

خلي بالك الطلاب اللي قدامك دول في منهم أذكى منك وفي منهم العبقري وفي منهم اللي عقله كبير ويضحك على أي حاجة أنت بتقولها علشان يرضيك وخلص. "خلى بالك"

٤\_ "إيه المدرسة المعفنة دي؟ آه أنت هتخلصوا الامتحانات وتروحوا إنما إحنا هنفضل قاعدين لحد بالليل وطبعًا هتروحوا تناموا"

لو أنت مش بتحب مهنة التدريس ليه تطلع له على الطلاب الغلابة اللي قدامك... كفاية إحباط.

٥\_ "يا بقرة افهمي دة أنا عايز مصلحتك" طيب هي بقرة هتفهم إزاي؟ ساعات بييقى المدرس عايز ينصح الطالب بس مش عارف... بس ممكن بكلمة يكرهك أساسًا ولا يتقبل منك نصيحة ولا كلمة واحدة.

ملحوظة: الإتيكيت في نصيحة الطالب (أمنية عادل):

النصيحة تكون مش قدام الطلاب كلهم يعني لوحدده.  
 ياريت أما تنصحه يكون بعد انتهاء اليوم الدراسي علشان يبقى  
 عنده قدرة على التحصيل أحسن.  
 من الإيتيكيت برضه بدل استخدام جملة "يابقرة" ممكن تنادي  
 الطالب بوظيفته اللي عايزها في المستقبل يعني مثلاً "يا دكتور"، "يا  
 بشمهندس".

### إزاي تخلي الطلاب يحبوك:

#### ١\_ أَلْفَاظِكْ هِي عِنْوَانِكْ:

الدكتورة دبالا الحديدي تقول: "إذا جاء معلم وقال لطالب إنك  
 شخص ممتاز سيرى نفسه ممتاز والعكس صحيح تمامًا كونه يجعل  
 العقل الباطن يوحي له بأنه شخص ممتاز أو بأنه شخص كسول".  
 خلي بالك إن كلامك بيباثر على الطلاب اللي قدامك في نسبة من  
 تقدمهم ممكن تبقى بسببك وفي نسبة من فشلهم ممكن تبقى  
 برضه أنت السبب فيها كمدرس.

٢\_ الأبتسامة كلمة طيبة من غير حروف... صدقني أما تبتسم في  
 وشهم هيحسوا بالتفاؤل والأمل.

٣\_ "إن المعلم يحتاج إلى نماذج جيدة يحتذى بها ليكون قادرًا على التواصل والتقارب مع الطلبة لعله يكون قدوة لهم" (دكتور عيسى حسنات).

خليك قدوة لهم... حبيهم في شرحك وخليهم يتمنوا يبقوا زيك.

٤\_ "إن علاقة المعلم بطلابه ترتبط بالمراحل النمائية والعمرية للطلاب"

من الحاجات اللي المفروض عند كل مدرسة أو مدرس إنه يعرف الحاجات اللي محتاجها الطالب علشان يقدمها لي وإنها بتختلف لو كان طالب ابتدائي أو إعدادي هو محتاج الاحتواء، ولو طالب ثانوي محتاج التوضيح، يعني ماينفعلش تقوله المعلومة دي احفظها بيبقى عنده روح التطلع لكل حاجة بتفاصيلها.

٥\_ "لو ماذاكرتش هقول للمدرس بتاعك"

لازم تفهموا الطلاب وخصوصًا في المرحلة الابتدائية إن المدرس مش بيخوف علشان يقدرُوا يحبوكم.

## حلم تعديل الروتين عند المتابعين:

ممکن حلم يكون تافه بالنسبة لى بيقرأوا الكتاب بس من وجهة نظري هو مهم جدًا.

أنتم متخيلين إن المتابع أهم حاجة عنده التاريخ والعنوان يكون مكتوب على السبورة.

مرة حصلت في الفصل بعد أما المدرس شرح نص الدرس وأول أما البنت اللي بنتبه طبعًا كل المدرسين إن في متابع جى يقوم المدرس كاتب التاريخ والعنوان.

اسأل نفسك كمدرس أنا اللي بعمله دة صح؟

المفروض إنى آخذ حقي والمفروض إن المتابع يهمله شرحي مش التاريخ والعنوان وإن الدرس مكتوب على السبورة وخلص.

بجد رسالة لوزارة التعليم غيروا الشروط اللي على أساسها بيحكموا على المدرس بيها إذا كان كويس ولا وحش.

إيه ذنب المدرس اللي بيشرح بضمير وعلشان ماكتبش التاريخ والعنوان يبقى أسوأ مدرس من وجهة نظر المتابع!!

لازم نتغير.. لازم نتغير.

الحلم دة أنا كتبتة تشجيعًا للمدرسين إنهم يطالبوا بحقوقهم وأتمنى يكون في نتيجة.

## حلم الاختلاف:

لازم أنت كمدرس يكون عندك الحلم دة إنك تكون مختلف عن باقي المدرسين بس طبعاً بشيء أو صفة كويسة.

طيب إزاي تبقى مدرس مختلف أو إيه الصفات اللي تبقى فيك كمدرس علشان تكون مدرس ناجح:

١\_ قوة الشخصية ضرورية جداً لازم تبقى مدرس صارم بس مش بعنف.

٢\_ العقلانية من الضروري إن تصرفاتك تبقى بعقل مش بتصرف من غير تفكير لأن كل تصرف محسوب عليك كمدرس لأنك المفروض تكون قدوة لطلابك.

٣\_ الحماس خليك متحمس إنك تفيد طلابك ومتحمس إنك تشرح بأفضل طريقة عندك.

٤\_ خلي عندك هدف ماتروحش المدرسة تشرح الدرس وتروح تاكل وتنام، زود معلوماتك.. طور من نفسك.. نبي مهاراتك.. اتعلم حاجة جديدة علشان تفيد نفسك وتفيد طلابك.

٥\_ شجع طلابك كل مدة حتى لو بكلمة تفرحهم بيها سواء كانت "أنت ممتاز" أو "أنت شخصيتك كويسة" أو "إن شاء الله هتطلع حاجة كويسة".

٦\_ احترم طلابك وكمان زميلك المدرسين ولازم يكون عندك مرونة في التعامل معاهم .

٧\_ اهتم بطلابك، في دراسة بتقول إن المدرس أما يهتم بطلابه أكثر بيكون نسبة التأثير عليهم أكثر، يعني ممكن تحول طالبك الفاشل إلى ناجح ومتفوق.

٨\_ لو مش عارفة أو عارف إجابة السؤال قول هدور عليها وهقلك.. ابعده عن إنك تقول معلومة غلط لطلابك لأنه لو عرف الصح عمره ما هيثق فيك بعد كدة.

٩\_ طبعا علشان تبقى مدرس ناجح بيبقى عندك الصفات العادية في أي مدرس، العدل بين طلابك وتكون ملم بالمادة والصبر.

١٠\_ "إيه الكلام الفارغ دة، ماكانش في على أيامنا الحاجات دي" ابعده عن الجملة دي وعيش الواقع مع طلابك.

١١\_ اصغر لعقل طلابك شوية علشان هما صعب يكبروا لعقلك.

١٢\_ بتحصل نادرًا جدًا أما الطلاب يزعلوا إنك غبت من المدرسة وبيقوا زعلانين إن حصتك راحت اليوم دة.

أنت بقى لو عايز تبقى مدرس ناجح خليه يزعلوا لو أنت غبت، أثر فيهم بالإيجابية خلى حصتك مليانة تفاؤل ليهم.

١٣\_ لو عايز تنصح طالب عندك إوعى تفكر تنصحه بحاجة هو بيعملها غلط والعادة دي فيك أصلاً.

١٤\_ حسس طلابك بالأمل علشان تكون سبب في تنوير حياتهم.

١٥\_ أما طالب يسألك على حاجة في مادتك ماتستغلش دة وتطلب منه حاجة يعملها لك بعدها.

١٦\_ حاول تزرع في طلابك فكرة إنهم ما يخافوش من المستقبل بسوء الحاضر.

أهم عنصرين مهمين في المدرسة هما كانوا الطلاب والمدرسين، دة مش مانع إن في أشخاص تانية في المدرسة زي عامل النظافة أو المديرية أو الوكيله، بس يعتبر أحلامهم هما عارفنها ومحدودة مش تايهة منهم، علشان كدة اتكلمنا عن أهم عنصرين في المدرسة وهما الطلاب والمدرسين.

## في مقر العمل :

قبل ما نتكلم عن الأحلام الضائعة واللي مش واخدين بالننا منها عايزين نعرف إيه النقط المهمة لتحفيز الموظفين من خلال نظرية فريدريك هايزبرغ:

١\_الشعور بالإنجاز.

٢\_الاعتراف والتقدير.

٣\_فرصة النمو بالعمل.

٤\_فرصة الترقية.

٥\_الرواتب والدفع.

٦\_سياسات الشركة.

٧\_الأمان الوظيفي.

٨\_ظروف العمل.

٩\_صداقة المشرفين.

وعايزين نعرف كمان إن مقر العمل أقصد مكان شغلك؛ لأن أي فعل أنت بتعمله يعتبر عمل لو سخرت من حد دة عمل وأكيد سلمي، ولو ساعدت في شفاء مريض أكيد دة عمل إيجابى بس القصد من مقر العمل هو مكان شغلك.

## حلم الارتقاء:

تبقى مش إنسان طبيعى لو مش نفسك ترتقى في شغلك وتترقى أكثر وأكثر وتبقى زى المدير مش مكانه "تفرق"

أهم حاجة وأنت في طريقك للارتقاء ماتجرحش حد علشان أنت توصل، ماتلغيش طموحات حد أو زميلك في الشغل علشان هو أحسن منك.. لو عايز توصل بجد اوصل بنقاء علشان أما توصل لهدفك زمايلك في الشغل يفرحوا بيك مايدعوش عليك. خلي بالك من النقطة دى مهمة.

سألت نفسك قبل كدة إزاي أوصل وأبقى جامد في شغلي وأفتخر بنفسى والناس تفتخر بيا؟!!!!

إزاي أوصل لهدي من غير ما أرح حد من زمايلي أو أبقى أخذت مكانه!!

طيب دلوقتي هتعرف شوية نقط تساعدك في إنك ترتقى في شغلك:

\_ أول حاجة لازم تعرف أنت كويس في إيه.. وإيه موهبتك.. وانت تقدر تعمل إيه.. لازم تعرف قوتك وإزاي تستخدمها في حاجة تهر بها نفسك وغيرك.

\_ إوعى تخلي مظهرك سبب في عدم ثقتك في نفسك.. مش هتوصل لحاجة لو خفت من ظهورك بشكل مش أنيق أوزي ما أنت كنت متوقع.

\_ خليك متميز بالأخلاق النبيلة.. خلي سبب ثقتك في نفسك هو سلوكك مع زميلك ومع مديرك ومع أي شخص بتشتغل معاه.. وخليك دايم عارف إن في علاقة بين العمل والسلوك يعني أنت لو عملت بإتقان سلوكك هترتقي، ولو عملت علشان فلوس أو أي هدف مادي من غير إتقان سلوكك هينحدر.

\_ خلي بالك من كل صغيرة وكبيرة في شغلك ماتقعدش في مكتبك كدة وخلص لازم تكلم زميلك وتكتسب خبرات من كل الناس اللي حواليك، استغل أي فرصة في المكان اللي أنت موجود فيه علشان تكتسب خبرة بسرعة.

\_حاجة صغيرة ممكن تعملها تخليك تحب عملك وعايز تشتغل بكل بساطة جدد مكتبك أوزينه، خلي في حيوية في الشغل... من الآخر خليك نشيط.

\_ارتقي في الخير... إيه رأيك لو إمكانياتك تسمح إنك تعمل مكتبة في مكان الشغل وأي حد اشترى كتاب وخلصه يجيبه في المكتبة دي وتتبادلوا الكتب "فكر بذكاء".

\_حاول تغيير... اخرج عن النص... مش لازم مديرِك أو صاحب الشغل يقلك اعمل كذا عمله بالنص.. والله مش باقولك اعمل كدة علشان تترفد من شغلك أنا أقصد إن ممكن تعمل الحاجة أحسن وفيها إبداع أكثر من النص اللي أنت كنت هتعمله ودة ممكن يحبب فيك مديرِك أكثر "اشتغلها صح".

\_خليك جاهز دايمًا لأي متابعة وأوراقك وشغلك جاهز لأي تفتيش عليه.. صدقني هتبقى مميز، مافيش ناس كتير بيعملوا كدة.

\_كن نفسك... اتعامل بطريقتك أنت واللي هيحبك هيحبك علشان أخلاقك الكويسة ماتقلدش حد علشان تتحب في الشغل أو مديرِك يعزك أكثر.

\_خليك عندك مبدأ إن أنت بتشتغل كويس علشان أخلاقك وضميرِك مش هيسمحو لِيك إلا بكدة، مش علشان خايف أو مضطر إنك تعمل كدة علشان صاحب الشغل.

لو أنت فشلت في شغلك قبل كدة وعايز تبدأ من جديد أول خطوة بجد هتكون سبب نجاحك إنك تنسى فشلك استفاد منه بس. "من يحمل الماضي تتعثر خطاه" (نجيب محفوظ).

من الآخر "ما تركز فيه يصبح واقعك" (وليم جيمس).

ركز إنك ترتقي في شغلك هترتقي أكيد.

ثق في نفسك أكثر من كدة.

أهم حاجة علشان ترتقى في شغلك وعلشان ربنا يكافأك قدر أهلك لأنهم هيكونوا سبب ارتقاءك:

### قصة للتوضيح:

أراد أحد المتفوقين أكاديمياً من الشباب أن يتقدم لمنصب إداري في شركة كبرى،

وقد نجح في أول مقابلة شخصية له، حيث قام مدير الشركة الذي يجري المقابلات بالانتهاء من آخر مقابلة واتخاذ آخر قرار.

وجد مدير الشركة من خلال الاطلاع على السيرة الذاتية للشاب أنه متفوق أكاديمياً بشكل كامل، منذ أن كان في الثانوية العامة وحتى التخرج من الجامعة لم يخفق أبداً!

سأل المدير هذا الشاب المتفوق: "هل حصلت على أية منحة دراسية أثناء تعليمك؟" أجاب الشاب "أبداً"

فسأله المدير "هل كان أبوك هو الذي يدفع كل رسوم دراستك؟"

فأجاب الشاب:

"أبي توفي عندما كنت بالسنة الأولى من عمري، إنها أمي التي تكفلت بكل مصاريف دراستي." فسأله المدير: "وأين عملت أمك؟" فأجاب الشاب: "أمي كانت تغسل الثياب للناس" حينها طلب منه المدير أن يريه كفيه، فأراه إياهما، فإذا هما كفين ناegmentين ورققتين. فسأله المدير: "هل ساعدت والدتك في غسل الملابس قط؟" أجاب الشاب: "أبدًا، أمي كانت دائما تريدني أن أذاكر وأقرأ المزيد من الكتب، بالإضافة إلى أنها تغسل أسرع مني بكثير على أية حال!" فقال له المدير: "لي عندك طلب صغير.. وهو أن تغسل يدي والدتك حالما تذهب إليها، ثم عد للقاء غدًا صباحًا" حينها شعر الشاب أن فرصته لنيل الوظيفة أصبحت وشيكة، وبالفعل عندما ذهب للمنزل طلب من والدته أن تدعه يغسل يديها وأظهر لها تفاؤله بنيل الوظيفة، الأم شعرت بالسعادة لهذا الخبر، لكنها أحست بالغرابة والمشاعر المختلطة لطلبه، ومع ذلك سلمته يديها. بدأ الشاب بغسل يدي والدته ببطء، وكانت دموعه تتساقط لمنظرهما. كانت المرة الأولى التي يلاحظ فيها كم كانت يداها مجعدتين، كما أنه لاحظ فيهما بعض الكدمات التي كانت تجعل الأم تنتفض حين يلامسها الماء!

كانت هذه المرة الأولى التي يدرك فيها الشاب أن هاتين الكفين هما اللتان كانتا تغسلان الثياب كل يوم ليتمكن هو من دفع رسوم دراسته. وأن الكدمات في يديها هي الثمن الذي دفعته لتخرجه وتفوقه العلمي ومستقبله. بعد انتهائه من غسل يدي والدته، قام الشاب بهدوء بغسل كل ما تبقى من ملابس عنها. تلك الليلة قضاهما الشاب مع أمه في حديث طويل. وفي الصباح التالي توجه الشاب لمكتب مدير الشركة والدموع تملأ عينيه، فسأله المدير: "هل لك أن تخبرني ماذا فعلت وماذا تعلمت البارحة في المنزل؟" فأجاب الشاب: "لقد غسلت يدي والذتي وقيمت أيضاً بغسيل كل الثياب المتبقية عنها" فسأله المدير عن شعوره بصدق وأمانة، فأجاب الشاب: "أولاً: أدركت معنى العرفان بالجميل، فلولا أُمي وتضحيتها لم أكن ما أنا عليه الآن من التفوق. ثانياً: بالقيام بنفس العمل الذي كانت تقوم به، أدركت كم هو شاق ومجهد القيام ببعض الأعمال. ثالثاً: أدركت أهمية وقيمة العائلة". عندها قال المدير: "هذا ما كنت أبحث عنه في المدير الذي سأمنحه هذه الوظيفة، أن يكون شخصاً يقدر مساعدة الآخرين، والذي لا يجعل المال هدفه الوحيد من عمله.. لقد تم توظيفك يا بني".

فيما بعد، قام هذا الشاب بالعمل بجد ونشاط وحظي باحترام جميع مساعديه. كل الموظفين عملوا بتفانٍ كفريق، وحققت الشركة نجاحًا باهرًا.



٤\_ انت مش أهم من غيرك، كل زمايلك في الشغل ليهم نفس الحقوق والواجبات وأنت كمان.. اتخلص من الشعور إنك أحسن وأفضل واحد في الشغل.

٥\_ الأناي بيحب الناس تسمعه بس مش بيحب يسمع لغيره "كن مستمعًا جيدًا".

٦\_ حب الخير لغيرك... انسى إنك تاخذ كل حاجة ليك.

٧\_ لازم يكون عندك إرادة وإصرار إنك تتخلص من الأناية والانفراد في شغلك.

٨\_ أكيد أنت لو أناي هتعارض أي حد بيعارضك، علشان تتخلص من المشكلة دي لازم تقبل النقد من اللي حواليك.

لو بتحلم تبقى منفرد برأيك وأفكارك في الشغل اعرف إن دة من الأحلام السلبية، ول لازم تلحق نفسك قبل ما تقع علشان ليه أضرار كتير، وأكثر حاجة ممكن تضايقك إنك هتلاقي زمايلك كلهم بقوا يكرهوك ومش بيتعاملوا معاك.



٦\_ اعتقاد بعض الناس إنني لو بقيت مشهور هبقى مؤثر مش شرط،  
يعنى مثلاً لو مدرس رياضيات حيب طلابه في المادة هو كدة مؤثر  
ومش مشهور في الدولة كلها يعنى.

٧\_ المؤثر هو اللي عنده فكرة مؤمن بيها وعايز يوصلها "كن موصل  
للرسال".

٨- ساعد الآخرين معنوياً أكثر من مادياً لأن الشيء المعنوي أكثر تأثير  
من المادي.

٩\_ إذا كنت متقن في لغة أو عندك مهارة علمها لغيرك وأنت حابب  
دة.

١٠\_ طور من نفسك، ممكن تأثر في شخص ويعمل شهيك، يعنى  
مثلاً لو حد شافك بتساعد ست عجوز ممكن يعمل زيك "أثر في  
غيرك بسلوكك".

١١\_ شخص بيحب الكرة وأنت شاطر في الموسيقى هتأثر عليه  
إزاااي؟ أكيد مش هتجيبه في الموسيقى بالعافية، بس لازم يبقى  
عندك معلومات عن الحاجة اللي بيحبها علشان تقنعه.

١٢\_ لسة جديد في الشغل وعاوز تكوّن صداقات مع زميلك، اطلب  
منهم المساعدة، وإذا هما محتاجين مساعدة ابدأ أنت وساعدهم  
ماتستنش أما هما يطلبوا منك.

وإنك تطلب حاجة من شخص سميت "بتأثير بنجامين فرانكلين" لأن بنجامين كان عايز يكسب رجل في صفه فطلب منه كتاب نادر وشكره، ومن وقتها بقوا أصدقاء.

وبعد الموقف ده الباحثين أكدوا حقيقة الموضوع ده إن طلب شيء من حد هيخليني أتعرف عليه.

١٣\_ لو عايز تأثر في شخص قلده في حركاته... أثبت الباحثون إن اللي بيقلدوا الشخص اللي بيتكلموا معاه في حركاته يبقى أكثر قبول عن غيره.

١٤\_ اسمع اللي بتتكلم معاه باهتمام علشان يثق فيك وتعرف تقنعه وتأثر عليه.. بالإيجابية طبعًا.

١٥\_ إذا استخدمت النفاق علشان تقنع حد هيحقق نتيجة عكسية تمامًا "ابعد عن النفاق".

١٦\_ إقرا عن شخصيات ممكن تأثر فيك علشان تستفاد منها في التأثير في غيرك، مثلا: هارلند دافيد ساندرز، مؤسس مطاعم كنتاكي للدجاج المقلي:

ساندرز والنجاح يأتي بعد الستين، ولد ساندرز في ١٨٩٠، كان والده عاملاً في منجم فحم، توفي والد ساندرز وهو عمره ٦ سنوات واضطرت الأم للنزول للعمل لكي تستطيع الصرف على المنزل، كان ساندرز الكبير ولم يجد مفرًا هو أيضًا من العناية بالبيت وإخوته وتقديم الطعام لهم، وفي سن السابعة أتقن طهو عدة أطباق شهية ومنها الدجاج المقلي، وعمل أيضًا أكثر من مهنة حتى تزوجت والدته ودخل هو الجيش وهو في عمر ١٦ وعمل في أكثر من وظيفة، من ملقم فحم لقائد عبارة نهريّة لبيع بوالص التأمين، ثم درس القانون وباع إطارات السيارات وعمل مدير محطات وقود.

أنهى هارلند دافيد ساندرز الرجل العجوز المشهور ذو الشعر الأبيض الذي ترمز صورته إلى أشهر محلات الدجاج المقلي كنتاكي، بدأ مشروعه وهو في الأربعين من عمره، حيث كان يقف في محطة القطار ويبيع للمسافرين دجاجه المقلي اللذيذ، استمر ٩ سنوات أتقن فيها ساندرز الخلطة السرية الموجودة حاليًا في مطاعم كنتاكي التي تتكون من ١١ نوع من التوابل، وفي عامه الـ ٤٥ أنعم عليه محافظ ولاية كنتاكي لقب الكولونيل لمهارته في طهو الدجاج المقلي، ولكن بعد ذلك تم تغيير مسار القطار فأصبح المكان لا يجذب المارين كما كان من قبل، وتكاثرت الديون عليه مما جعله يبيع عربته ليسدد الديون والضرائب، وعاد لبيته ينتظر التأمين الاجتماعي ليعيش منه.

لكنه أدرك أنه لا يزال في ٦٥ من عمره ويمكنه العمل مجددًا، فبدأ بطرح الفكرة على المطاعم، ولاقى دجاجه اللذيذ قبولا من جميع المستثمرين أصحاب المطاعم، وبعد ١٢ عامًا أصبح هناك ٦٠٠ محل يبيعون دجاج الكونونيل ساندرز، وعند سن ٧٧ قرر بيع كل ممتلكاته لمستثمرين مقابل ٢ مليون دولار عام ١٩٦٤، وفي عام ١٩٦٦ أصبحت شركة مساهمة في البورصة، وفي عام ١٩٧١ بيعت مرة أخرى مقابل ٢٧٥ مليون دولار، وفي ١٩٨٦ اشترتها شركة بيبسي مقابل ٨٤٠ مليون دولار، وفي عامه الـ ٩٠ قرر ساندرز قطع ٢٥٠ ألف ميل لزيارة جميع فروع كنتاكي الموجودة في أكثر من مائة دولة وتضم أكثر من ٣٣ ألف عامل.

## حلم الأمير:

أي موظف طبعًا نفسه يعيش حياة الأمير.

انت تعرف إيه عن حياة الأمير؟

ياااااااااااه دي حياته جميلة جدًا، بيقعد على كرسي من الذهب ويشاور بس بصباحه أي حاجة بتجيله لحد عنده ومش بيشتغل ولا بيتعب، هو بس بيؤمر الناس وهي اللي بتشتغل ويقوم من النوم الأكل بيجيله لحد سريره، وبعد كدة بيتفرج على اللي بيشتغلوا من قصره وقاعد وسط الخضرة والزرع وأشجار الفواكه ومرتاح جدًا جدًا وكل حاجة من وسائل الترفيه بتبقى عنده.

انت جتلك الفكرة دي منين؟ من الكرتون والأفلام صح؟!!

هي دي صورة خاطئة شوية، لأن مش كل الكلام ده صح، بعضه صح وبعضه خطأ.

أهم حاجة عايزين نعرفها إن الموظف أما بيحلم يعيش حياة الأمير بيتحول فكره تمامًا ومش بيفكر غالبًا إلا إن هو يقعد مكان مديره ويتحكم في باقي الموظفين بس مش أكثر.

ودة للأسف حلم سلبي لأنه بيحول فكر الموظف تمامًا للأسوأ ويبقى كتلة من الشر.

طيب دلوقتي هنعرض مثال لموظف حلم إنه يبقى أمير وهو بيحكي ويقول:

"في بداية شغلي كنت موظف صغير، كنت عايز أرفع من مستوايا بأي طريقة، بدأت إن أنا أعمل حاجات بيطلبها مني المدير في وقت صغير جدًا عن اللي مطلوب، وهو بدأ يثق فيا ويعتبرني أكفأ موظف عنده، مع إنني أجدد موظف ومعييش شهادات كمان، وبعد مدة كنت عايز محدش يتقدم في الشغل غيري.. كنت بحكي للمدير إن الموظفين مش بيشوفوا شغلهم كويس وإنهم بيستغلوا طيبتك.. فأنت لازم تبقى شديد عليهم شوية.. وفعلا بدأ المدير يعمل كدة بدرجة إن الموظفين مش قادرين يتحملوها.. وأنا طبعًا كان نفسي آخذ مكان المدير، فكلمت الموظفين إنهم يقدموا شكوى في المدير علشان يعينوا حد تاني أحسن منه.. وفعلا كانوا بياخدوا بكلامي لأن أنا بالنسبة لهم شخص ثقة وموظف محترم ومهذب وعايز مصالحهم.. بعد كدة المدير اتغير وطبعًا اختاروني لأنني أكفأ موظف في الشغل، ووصلت لمكان الأمير وإن أنا أتحكم في باقي الموظفين.. وبدأت أقترح إن أنا أمسك مدير في فرع تاني من نفس الشركة وننقل الفرع دة والموظفين يتوزعوا على باقي الفروع، وكان هدفي إن محدش يتقدم غيري، وفعلا وصلت للي أنا عايزه".

شفتوا... في أنواع من الناس أما تحلم بحلم الأمير بيتحولوا لشخص  
إحنا مانعرفهوش شير لدرجة إن هو مش بيحب الخير لغيره وضيع  
مستقبل ناس كتير وبقى الشر والحقد وحبه لنفسه مسيطرين  
عليه بدرجة كبيرة جداً.

ممکن يبقى هدفك من حلم الأمير إيجابي بس ممکن في الأول...  
إزاااااي؟

يعني ممکن شخص شايف إن في كتير مظلومين ونفسه يبقى مكان  
المدير علشان يصلح كل حاجة ويخليها أحسن.. لحد كدة يبقى حلم  
إيجابي.

بس إذا بعد فترة لو اتحول لحب نفسه بس ودة غالبًا اللي  
بيحصل.. هيبقى حلم سلبي.

رسالة منى للموظفين: لو حبيت إنك ترتقي في شغلك ابعده عن  
الحقد وحب الذات وابعده إن يبقى هدفك إنك تاخذ مكان غيرك.

## حلم المستشار:

أي موظف عايز يطور من نفسه هيحلم إنه يكون مستشار في العمل، ودة طبعا محتاج جهد كبير، وأهم حاجة كم المعرفة اللي لازم تبقى عندك.

ولازم تعرف شوية حاجات عن نفسك علشان تعرف أنت هتقدر تبقى مستشار ولا لأ.

يعني تسأل نفسك شوية أسئلة زي:

أنا عندي ثقة في نفسي ولا بأوتو بسرعة؟ لو عندك فأنت هتبدأ تعالج دة الأول.

أنا منظم وللا لأ؟ وباعرف أنظم وقتي؟ دي حاجة لازم تكون عندك علشان تبقى مستشار.

أهدافي تتيح ليا إني أكون مستشار؟ فكر كويس.

هل أنا بحب النشاطات الاجتماعية؟ لازم تكون بتحبها علشان تتعرف على ناس كتير وتتعرض لفرص أكثر وتعرض خبرتك ومعلوماتك بشكل كويس وتحدد الشخص اللي هيحتاجك حسب مجالك.

إيه الشهادات اللي ممكن أحتاجها علشان أبقى مستشار في العمل؟  
في شغل مش بيحتاج شهادات بس حاول تكتر من معرفتك وخبرتك  
في مجالك.

إيه الأماكن اللي أنا محتاج أبقى موجود فيها؟ مؤتمرات وورش عمل  
وأماكن عامة علشان أتعامل مع كل فئات الناس.

طيب... ابدأ جاوب على الأسئلة دي علشان تعرف محتاج تصلح إيه  
من نفسك وإيه اللي موجود فيك يأهلك إنك تكون مستشار.

تعرف أهمية إنك تبقى مستشار في الشغل.

هتزداد ثقتك بنفسك والناس هتفتخربك وهتحقق اللي بتتمناه

لو عايز تبقى ناجح في شغلك

ركز إنك تبقى مستشار

ثق في نفسك

أنت تقدر

## حلم التوازن:

إذا كنت بتشتغل.. طبعًا في صراع بين حياتك وشغلك ومش عارف توازن الأمور بين الاتنين وما عندكش وقت ومش فاضي وما بتهمش بعمالك أو مراتك وزهقان ومش طايق شغلك.

معظم اللي بيشتغلوا بيحسوا نفس الإحساس، ومن الأحسن يكون فرد واحد اللي بيشتغل الأم أو الأب ومش الاتنين وغالبًا بيكون الأب اللي بيشتغل.

طيب مراتك وعيالك حاسس إنك مقصر معاهم وبدأوا يبعدوا عنك ومش عارف تتكلم معاهم وتعرف عنهم كل حاجة ومش عارف تتراح في شغلك... طيب تحل المشكلة دي إزاااااا؟

\_لو عايز تبقى مرتاح في شغلك ممكن تجرب "تقنية بومودورو":

عرفت عام ١٩٨٠ من قبل رجال أعمال فرانسيسكو سيريلو، وهي تكتيك يمكن أن يساعدك على زيادة الإنتاج في شغلك عن طريق الانهماك في العمل لمدة ٢٥ دقيقة متواصلة شرط إن يتبعها فترة راحة تامة وانقطاع عن ما يربطك بالعمل لمدة ٣-٥ دقائق.

\_ممارسة الرياضة بانتظام، وجدت الرابطة الأمريكية لعلم النفس إنها تساعد المخ البشرى على التكيف مع الإجهاد والقلق... يعني هتعرف تستحمل التعب بين البيت والشغل.

\_"أنا هتأخر في شغلي النهاردة" جملة ممكن تترفض أي ست، لازم تحدد ساعات عملك وتلتزم بيها.

\_قبل ما تروح شغلك تكتب في أي حاجة هتشوفها على طول في يومك الحاجات اللي لازم تعملها في بيتك وفي الشغل علشان تنظم وقتك وعقلك وماتقصرش في حق حد.

\_مافيش مانع لو كل ساعتين تكلم عيالك تسأل عليهم وأنت في الشغل وأسئلة كالمعتادة.. أنت فين- عامل إيه- بتعمل إيه- رُوحت من دروسك ولا لسة.

\_بالنسبة ليوم الأجازة اللي حضرتك بتبقى عايز تقعد في البيت تنام وتاكل وتشرب وماتتحركش، مافيش مانع إنك تريح نص اليوم وتفسح عيالك ومراتك باقى اليوم.

\_أما تحب توازن بين بيتك وشغلك إوعى تنسى حق نفسك في النوم والأكل والفسح واخرج مع صحابك، أنت ليك حق على نفسك.

حياتك هتبقى سعيدة

بس بإيدك أنت

فكر وماتعقد هاش

## حلم البهجة:

انشروا البهجة والسعادة في مكان شغلك وفي أي مكان أنت  
تروحه خليك أمل وتفاؤل لغيرك.

بطل كآبة

بطل كآبة

طيب إزاي أنشر السعادة والبهجة في زمالي وبقي مكان الشغل كل  
يوم في بهجة وسعادة إزاي؟

\_ لو مش هتواصل مع زميلك هتنشر البهجة، إزاي؟ لازم الأول  
تواصل معاهم.

\_ لو أنت المدير بلاش تعقدها على الموظفين، ولو موظف عايز أجازة  
ما فيش مشكلة الشغل مش هيوقف من غيره "ماتحبكهاش".

\_ صمعي مكتبك وزينيه وخليه أجمل ما يمكن علشان يفتح نفسك  
على الشغل، ولو زينتيه بورد يبقى اتأكدي إنك هتجبي مكتبك اللي  
كان ممل.

\_ الخوف قاتل البهجة، تخلصي من خوفك إنك تكلمي زميلك،  
اعتقاد إن ممكن حد يضايقك يبقى هتنسي البهجة والسعادة طول  
حياتك.

\_ خليك مرن في عملك ومع زميلك.

\_ العمل في المكتب غالبًا يكون ممل.. كل واحد قاعد في وش الثاني بعد الأسئلة المعتادة "هتعملي أكل إيه النهاردة؟" "ولادك عاملين إيه؟ وعملوا إيه في الامتحان؟" (دة بالنسبة للستات الموظفات) بالنسبة للرجالة بيشرربوا الشاي ويفطروا ويقعدوا في وش بعض.. طيب إيه الحل؟!!

الحل عندك... فيها إيه لو ضحكتوا في وش بعض؟ وأول لما تدخلوا المكتب تقولوا صباح الخير أو تقولوا السلام عليكم، وبعديها تفكروا تعملوا إيه جديد النهاردة سواء هتعملوا فكرة المكتبة للاستفادة أو هتغيروا مكاتبكم أو هتهيروا المدير في الشغل النهاردة بالتجديد... "فكروا علشان تعيشوا في بهجة وسيبوا الكسل في حاله".

\_ أهم خطوة أما تبقى عايز تنشر البهجة لازم تعرف إن كل دة مجرد كلام وأنت اللي المفروض تنفذ.

\_ لو في خبر مفرح في الشغل ماتقولش أنا مش هاقول لحد، لأ.. فرح غيرك وقول الخبر خلي كل زمايلك يفرحوا.

\_ خلى وجودك بهجة وسعادة على زمايلك في الشغل.

\_ في حاجات ممكن تخلي الكل يبعدوا عنك لازم تتجنّبها، زي البخل والأنانية والكبر والحسد.

\_ إزاي تكون محبوب علشان تنشر البهجة في الشغل؟ إزاي!!!!!!

لوحد غاب من الشغل اسأل عليه - كن إيجابياً وانشر التفاؤل -  
خلى بالك من كلماتك، ساعات كلمة بتبوظ كل حاجة - لاحظ  
الي بيضايق زمايلك واتجنبه - لو ناقصهم حاجة وأنت تقدر تعملها  
ماتتأخرش.

\_ في ناس طبعهم كئيب، ابعدهم عنهم علشان دي عدوى هتبقى كئيب  
شبههم.

\_ فرح نفسك، انشر البهجة في قلبك واعمل حاجة بتفرحك وإوعى  
تستنى من حد الفرحة.

\_ الوقت اللي أنت بتفرح نفسك فيه ابعده عن السياسة وحاجة لهما  
علاقة بالشغل، من الآخر الحاجات اللي تجيب الضغط ابعدهم.

\_ لو أنت بعيد عن ربنا عمرك ما هتفرح وتقدر تفرح غيرك "قرب من  
ربنا"

\_ في حاجة ممكن تستغرب منها وهي بتنشر البهجة في مكان العمل  
وفي نفس الوقت بسيطة جداً وغير متوقعة:

انتقد أطباء الأسنان في بريطانيا "ثقافة تناول الكعك في أماكن  
العمل"، وقالوا إن مشاطرة الحلوى في مكان العمل تساهم في  
المشاكل الصحية.

وأوضحت كلية جراحة الأسنان أن تناول الكعك والبسكويت في أماكن العمل يفاقم من مشكلة البدانة ويؤدي إلى ضعف صحة الفم.

وشملت الإرشادات المتعلقة بخفض تناول السكريات قصر تناول الحلويات على وجبة الغداء وإخفاء الوجبات الخفيفة عن الأنظار.

لكن جين بيدل، المتسابقة التي حلت في المركز الثاني في مسابقة للخبز تُداع على تلفزيون بي بي سي، اعتبرت أن تناول الكعك قد "ينشر أجواء من البهجة في مكان العمل".

وقال البروفيسور نيغل هانت، عميد كلية طب الأسنان في الكلية الملكية للجراحين، إنه في بعض الحالات يريد المدراء مكافأة العاملين ويريد الزملاء الاحتفال بذلك، أو يُقدم الموظفون هدايا لزملائهم بعد عودتهم من العطلات، وهو ما يؤدي إلى تقديم الحلوى كوجبات خفيفة في مكان العمل.

لكنه حذر من أن لذلك أضرارًا على صحة الموظفين، وأنه يجب عليهم أن يقطعوا على أنفسهم عهدًا مع بداية العام الجديد بضرورة "مقاومة ثقافة تناول الكعك" في عام ٢٠١٧.

وأضاف البروفيسور هانت: "بالرغم من أن وجبات الحلوى هذه قد يكون مقصدها نبيلًا، فإنها أيضا تساهم في البدانة المستشرية حاليًا وسوء صحة الفم".

وتابع: "نحتاج إلى تغيير للثقافة في المكاتب وغيرها من أماكن العمل يُشجع على تناول أكالات صحية ويُساعد العاملين على عدم الاستسلام لإغراءات الحلوى مثل الكعك والحلويات والبسكويت."  
 "الاعتدال هو الأهم"

لكن جين بيدل، المتسابقة في مسابقة الخبز، قالت لبي بي سي: "لا أعتقد أن قليلا من الكعك المُعد في المنزل سيقتل أي شخص".  
 وأضافت: "أعتقد أننا جميعًا نميل فقط إلى أن نضع أشياء في فمنا لأنها فقط أصبحت متاحة أمامنا. أعتقد أن الأمر الذي يجب علينا أن نجربه ونفعله هو مقاومة الأشياء التي تكون فيها نسب عالية من السعرات الحرارية".

وقالت كريستين والاس، وهي متسابقة شاركت من قبل في نفس المسابقة في عام ٢٠١٣: "أعتقد أن هذا مثال آخر على دولة مفرطة في الحذر تحاول أن تشكل حياتنا في الوقت الذي لا يكون ذلك الأمر ضروريًا بالفعل".

وأضافت: "الكعك الذي يُقدم في مكان العمل يكون في العادة من أجل عيد ميلاد أو غيرها من المناسبات الخاصة. وما الذي تفعله حينما يكون لديك مناسبة؟ تتناول الكعك". وتابع: "الأمر الأهم هو الاعتدال. تناول قطعة صغيرة بدلا من قطعة كبيرة، ولا تتناول

منها كثيرًا بينما تنسى نفسك وسط شعورك الكبير بالاستمتاع  
بذلك"

ملحوظة:

أكيد مش أقصد إنك ماتشتغلش وتهتم بزمايلك وبس، دة هيبقى  
جزء صغير جدا من يومك.

فكر صح تعيش صح

## حلم الهدية:

إتمنى إنك تهدي زميلك في الشغل، وإذا كنت مدرس وتهادي طلابك بحاجات بسيطة ومش مكلفة، صدقني هتفرحهم وأنت هتفرح بفرحهم.

-الهدية لها أثر كبير جدًا في الشخص اللي بتهاديه بتشمل معاني كتير كلها مودة وتقدير وحب وتعزيز العلاقة بينك وبين الشخص اللي بتهاديه.

-أهم حاجة أما تهدي شخص إوعى يكون سبب الهدية إنه جابلك هدية قبل كدة "شيء مستفز جدًا ودة الشائع للأسف".

في ناس مش بتحب بعض بس أنت بتجيب هدية علشان عندك جميل عنده "فكر بعقل وبطل منافقة".

ملحوظة:-

الهدايا نوعين؛ الأول الهدية اللي واجبة عليك زي هدية الوالدين لأطفالهم أو في الأعياد أو المناسبات.

والنوع الثاني الهدية اللي مش منتظرة، وأهم حاجة يكون فيها عنصر المفاجأة زي إهداء الزوجة أو مكافأة الابن علشان أتخلص من صفة وحشة كانت موجودة فيه.

-أما تهدي زميلك في الشغل يكون عن قناعة، وابتعد عن المصلحة وبالذات منتشرة في مقر العمل تسمى "رشوة".

-اتجنب الهدايا اللي بتغضب ربنا، بمعنى أدق ماتجيش لحد مخدرات وتقول دي هدية... "اتصرف تصرفات عاقلة".

-أكثر دليل على أهمية الهدية قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تهادوا تحابوا"

من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا أتيت بطعام سأل عنه: هدية أم صدقة؟ فإن قيل صدقة قال لأصحابه: كلوا، ولما يأكل، وإن قيل: هدية ضرب بيده صلى الله عليه وسلم فأكل معهم.

-انسى شوية إن الهدايا كلها مادية، أنت ممكن تعمل حاجة تفرح، زي عرفت إن زميل ليك نجح في شغله لو قتلته مبروك وأنت مبتسم أنت كدة أهديته كلام.

ملحوظة:-

طريقة تقديم الهدية بتأثر، يعني لو كنت قلت لزميلك مبروك وأنت مكشروغضبان وباين عليك علامات الحقد والغيرة إوعى تفتكر إنك كدة هديته.

- في حاجة بيقع فيها كثير من الناس أما يشتروا هدية بيختاروا اللي عجمهم ومش بيهتموا بأيه اللي هيعجب صاحب الهدية.

لو عايز تكسب قلب حد حتى لو كان زميلك في الشغل اهديه حتى لو كان شيء بسيط بابتسامتك هيفرح. "اعمل حاجة تفرح"

هدايا الناس بعضهم لبعض.. تولد في قلوبهم الوصلا  
وتزرع في الضمير هوى وودًا.. وتكسوهم إذا حضروا جمالا



رسالة لكل الناس اللي عارفين إن الشتيمة حرام وبرضو بيشتموها،  
وأكثر دليل على إنها حرام:

قال الله تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا  
مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٍ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا  
أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ؕ  
وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾

صدق الله العظيم.

اللي ماكنش عارف الآية أهو عرفها... تفتكر هتبطل تشتم؟!!!

اسأل نفسك كدة وجاوب واعرف إن "من كمل عقله حسن لفظه"  
(منقول).

أنت عارف أما شخص يسمعك وأنت بتشتتم في الشارع هيقول  
عليك إيه؟ عارف أكيد.

فكر فيها وأنت ماشي مع ولادك ومراتك وتشتتم حد ماشي في  
الشارع.. فكري نظرة ولادك ومراتك ليك ونظرة الناس إنك شخص  
قليل الأدب ومستحيل حد يتعامل معاك إلا اللي شيمك.

صدقني دة مجرد كلام أنت بتقراه، الباقي عليك إنك تنفذ وتحسن من نفسك.

دليل تاني علشان تقتنع وتحسن ألفاظك:

رأى عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - نارًا موقدة ذات ليلة وهو يتفقد طرقات المدينة.. فنادى: "يا أهل الضوء" وكره أن يناديهم "يا أهل النار" مراعاة لمشاعرهم.

خد بالك من ألفاظك صدقني مش هتندم وهتزرع في ولادك حسن اختيار الألفاظ.

آخر دليل علشان تقتنع أكثر ومن أظهر وأشرف قلب:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذيء".

## حلم الابتسامة والضحكة:

ابتسم لحد أنت ماتعرفهوش أو لطفل صغير ماتخافش إنه يقول عليك أهبل.

"اضحك بالرغم من شعورك بالألم والتعب، وابتسم بالرغم من محاولتك لعدم البكاء وظهور الدموع على وجهك، وغنّ بالرغم من نظر الأشخاص واستهزائهم بصوتك"

(أليشا سبير).

أنت لو تعرف إيه هي أهمية الابتسامة هتمشي مش هتبطل تبتسم  
أهمية الابتسامة والضحك:

\_تنشط الدماغ وتحرك ٤٤ عضلة عند الإنسان بالذات اللي موجودة جانب الفم والعين.

\_تجعل الشخص جذابًا.

\_تقود الشخص للضحك، ودة طبعًا مفيد للصحة حسب ما أثبتته الدراسات الحديثة.

\_بتساعد على تخفيف ضغط الدم.

\_تنشط الدورة الدموية.

بتساعد المخ على الاحتفاظ بكمية من الأوكسجين.

بتزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض.

هااا قررت تبتسم ولا لسة مش مقتنع؟!!

طيب تعالى نقنعك أكثر إنك تضحك:

أولاً:

توصل العالم الفرنسي (بيير فاشيه) بعد سنين من أبحاثه في موضوع فوائد الضحك وقال إنه بيوسع الشرايين ويعمق النفس ويحمل الأوكسجين إلى أبعد أطراف الجسم ويوصل في نفس الوقت لزيادة إفرازات الغدد الصماء زي غدة البنكرياس والغدد الكظرية والدرقية والنخامية.

ثانياً:

اكتشف عالم آخر إن الضحك يزيد من إفراز مادة "البيتا إندورفين" ودة بقى الهرمون اللي بيصل لخلايا الدماغ وبيكون أكثر مخدر وشبيهه بأثر المورفين وبينتج عنه النوم الرغيد للإنسان.

هاااا اقتنعت إنك تبتسم وتضحك؟!!

أكيد هتقرر بعد أما تعرف إن فيه فريق اسمه "هسهس" الشبابي بيلبسوا ملابس مهرجين علشان يضحكوا الناس في الشارع وشعارهم كان "ابتسم".

طيب بلاش دي، تعرف إن الابتسامة ممكن تنقذك؟

طيب إزاي؟ هتعرف لو قرّبت القصة دي:

جوان رجل يعمل في مصنع تجميد وتوزيع أسماك، في يوم من أيام العمل وبعد موعد انصراف الموظفين دخل

غرفة التبريد " الفريزر"، ولكن في لحظة حدثت المفاجأة على حين غفلة منه، إذ انغلق الباب عليه وهو بالداخل... الموظفون كلهم كانوا في وقت الانصراف ولم يبق منهم أي شخص من الممكن أن يساعده، ورغم معرفته بأن محاولته في طلب النجدة ستفشل، إلا أنه ظل يصرخ بأعلى صوته ويضرب الباب بكل ما أوتي من قوة.. وبعد انقضاء خمس ساعات وبينما كان على وشك الموت دخل أحد رجال أمن المصنع وفتح الباب له بلهفة وأنقذه، بعد أن تم إنقاذ الرجل ورجوعه إلى الحياة التي كاد أن يفقدها، سألوا رجل الأمن:

كيف عرفت أن هناك رجل داخل الثلاجة؟!

فرد عليهم: أنا موظف هنا منذ خمسة وثلاثين عامًا، والموظفون بين داخل وخارج أثناء يوم العمل لا يلتفت أي منهم لوجودي على بوابة المصنع، عدا هذا الرجل، فهو يستقبلني بابتسامته الجميلة وبكلمة صباح الخير يوميًا، ويودعني بسلامه وتمنياته أن يراني على خير في اليوم التالي، وهو ببساطة الرجل الذي جعلني أحس بقيمتي

ويتعامل معي بكل احترام، واليوم وبعد ساعات العمل انتظرت  
مروره ليودعني أثناء خروجه ولكن انتظاري طال لساعات،  
فأحسست بأن هناك أمرًا غير طبيعي، وأخذت أبحث عنه في جميع  
أرجاء المصنع، إلى إن قادني تفكيري بعد أن عجزت عن إيجادهِ إلى  
الثلاجة، وفتحها فعلا ولقيته بين الحياة والموت، فسارعت إلى  
نجدته وإنقاذه.

لو اهتممنا بكل شخص، وجعلنا له قيمته، وكانت ابتسامتنا هي  
التي تسبقنا للقاء من حولنا، فالفرق فعلا سيكون كبير، أكبر مما  
نتخيل!

ماذا تعني أشعة الشمس للأزهار؟

وماذا تعني الابتسامة للبشرية؟

إنه الأساس الذي تقوم عليه الحياة

(جوزيف أديسون)

## حلم الهدوء:

إيه دا؟ هو في هدوء في الشارع!!

أكيد لا.. بس حلم الهدوء هنا بمعنى إن كل الناس تتكلم بشكل طبيعي ومش زي ما إحنا بنشوف حاليًا.

اسأل نفسك إيه اللي بيضايقك وأنت ماشي في الشارع؟؟

أي حد بيضايق من الصوت العالي ودة بقى حاجة غير طبيعية وصوت العربيات طبعًا.

ويا سلام بقى لو حد بينادي على صاحبه بتلاقي اسمه بيتلحن.

حاجة مستفزة صح؟ أكيبيد.

لأزم تفهم إنك مش هتغير من الناس لأن دة صعب تغير شخصية الناس كلها.

طيب المفروض تعمل إيه علشان تتأقلم؟ تتعلم إزاي تبقى شخص هادي علشان ماتتفرزش على حد بيعلي صوته وبيزعجك... طيب

إزاي!!! اي!!

\_أول حاجة يكون عندك إصرار إنك تتحول من شخص عصبي لهادي.

- \_لازم تعرف إن الهدوء فن وإنه بيخليك مبدع في كلامك.
- \_ماتركزش في التفاصيل الصغيرة علشان هتتعب صدقي.
- \_طنش وابتسم.. طيب إزاي أعملها في الشارع؟
- معظم الناس دلوقتي بيستخدموا الهاند فري علشان مايسمعوش أي حاجة في الشارع تضايقهم.. اعمل كدة هتחס بفرق.
- \_خلي عندك قناعة ورضا بعيوب الناس.
- "لو كنت ذا قلب قنوع فأنت ومالك الدنيا سواء" (الإمام الشافعي).
- \_ماتتخيلش إن الشارع هيبقى هادي وتفضل تتخيل في وهم لأنك لو تعمقت في الخيال هتتعب نفسك.
- \_لو عايز تبقى شخص هادي ماتفكرش في الماضي كتير لأن دة بيوترك أكثر.
- \_كل أما تلاقي نفسك هترجع للعصبي تاني افتكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب"
- اعرف إن الهدوء والسكينة منهج رباني بيدعو إليه الدين.
- في الهدوء نعيم وفي الصمت حياة
- وما بين الاثنين تفاصيل لا أحد يدركها. (محمود درويش)

## حلم الشعور بالآخرين:

عمرک وأنت ماشي في الشارع فكرت الناس اللي حواليك مضايقة  
من صوتك العالي وللا لأ؟

عمرک وأنت ماشي في الشارع فكرت الناس اللي حواليك مضايقة  
من تصرفات الأطفال اللي أنت بتعلمها وإنك ترمى طوب على الناس  
وتبوظ وتكسر؟ عمرک فكرت؟

عمرک وأنت ماشي في الشارع فكرت الناس اللي حواليك مضايقة  
من ألفاظك الخارجة وللا لأ؟

حس بالناس اللي حواليك علشان تلاقي حد يحس بيك.. وفكر  
تفرحهم مش تتعسههم.. عمرک فكرت؟

لازم تعرف إن حب الناس دى ثروة لو خسرتها بسبب إنك مش  
بتحس بالناس تأكد إنك خسرت كل حاجة؛ لأن ما فيش إنسان  
هيقدر يعيش لوحده.. ربنا أصلا خلق الإنسان اجتماعي.

طيب لو عايز تحس بالآخرين لازم تعرف أنت بتحس إزاي وإيه  
سبب الإحساس....

السبب اللي بيخليك تحس هو المؤثرات الخارجية والداخلية والجهاز  
العصبي.

وفي ٣ مراحل لعملية الإحساس:

١. مرحلة مادية (كيميائية أو فيزيائية) وهي بتأثر في أعضاء الحس الخارجية كشبكة العين وحبوبات التدوق.
٢. مرحلة عضوية وظيفية فسيولوجية حيث يتفاعل عضو الإحساس بتلك المؤثرات الوافدة إليه.
٣. المرحلة التي يتم فيها التأثير العصبي على مراكز العصبية ويتم شعورنا بالإحساس ونسميها المرحلة النفسية.

عرفت سبب الإحساس وإزاي بتحس؟

لازم تعرف كمان إن "الشعور بالآخرين حاسة سادسة

لايتصف بها إلا الأنقياء" (أ.عمرو شاكر).

لو ما حسستش بغيرك مين

هيحس بيه؟ خلي عندك

أمل في بكرة.. حاول

تصلح من نفسك...

(حس بغيرك)

## حلم الحماية والأمان:

أکید کل شخص نفسه يمشی في الشارع وهو حاسس بالأمان ومتأكد إن ماحدث هيضايقه. طيب هو الحماية هو إن ماحدث يضايقك؟ أكيد لأ.

ممكن يبقى نفسك الحماية من التلوث، مش شرط من المضايقات اللي بتبقى في الشارع، وطبعًا يبقى البنات معرضة للمضايقة أكثر من الولاد.

طيب إحنا هنفضل نحلم كدة؟ مش هنحقق حاجة؟ عمرنا ما هنحس بالأمان والحماية؟

للأسف لازم ناخذ بالننا ونحافظ على نفسنا لأن المجتمع اللي إحنا عايشين فيه كدة وغالبًا هيفضل كدة (ومن غير إحباط.. دة واقع).

بالنسبة للبنات اللي عايزين يحموا نفسهم من المضايقات اللي بتبقى في الشارع.. أول خطوة المفروض تعملها إنك تجهزي إزازة برفان فيها شطة ومية ولفل علشان ترشي في وش أي حد يكلمك كلمة تضايقك (مش بهزر)

أو علبة مبيدات حشرات تبقى في شنطتك، ماتستغريش علشان لو تبصي حواليك هتلاقي مش كل الناس كويسة وعازية مصلحتك وحمايتك.



# الفهرس

٥	.....	مقدمة
٩	.....	في الأسرة :
١٧	.....	حلم نجاح الحياة الزوجية
٢٣	.....	حلم الترابط الأسري
٢٨	.....	حلم كسر الروتين الأسري
٣٣	.....	حلم توفير المنزل
٤١	.....	حلم الجيران الصالحين
٤٥	.....	في المدرسة :
٤٥	.....	أحلام الطلاب الفاشلين
٤٥	.....	حلم النجاح
٥٣	.....	حلم الفوضى
٥٤	.....	حلم الأختيار
٥٦	.....	حلم الغيرة
٥٩	.....	حلم الانتقال لمرحلة التفوق
٦٨	.....	أحلام الطلاب المتفوقين
٦٨	.....	حلم التميز
٧٣	.....	حلم تعديل المناهج
٧٧	.....	حلم الانتقال لمرحلة الفائق
٨٠	.....	أحلام الطلاب الفائقين
٨٠	.....	حلم خبرة الكهول
٨٣	.....	حلم التأثير
٨٥	.....	حلم الثروة
٨٧	.....	أحلام المدرسين
٩٠	.....	حلم الاستسلام للفرق
٩١	.....	حلم تعديل الروتين عند المتابعين
٩٢	.....	حلم الأختلاف

٩٥	.....	في مقر العمل :
٩٦	.....	حلم الإرتقاء
١٠٢	.....	حلم الإنفراد
١٠٤	.....	حلم التأثير
١٠٩	.....	حلم الأمير
١١٢	.....	حلم المستشار
١١٤	.....	حلم التوازن
١١٦	.....	حلم البهجة
١٢٢	.....	حلم الهدية
١٢٥	.....	في الشارع :
١٢٥	.....	حلم النظافة
١٢٨	.....	حلم الابتسامة والضحكة
١٣٢	.....	حلم الهدوء
١٣٤	.....	حلم الشعور بالآخرين
١٣٦	.....	حلم الحماية والأمان



---

الإسكندرية ج. م. ع

(+٢) ٠١٠١٨٨٣١٣٦١

(+٢) ٠٣/ ٥٧٦٥٧٧٧

---

حسناء للنشر والتوزيع

